Ion Chiruță • Vasile Postolică

Incursiune în REFLEXOTERAPIE

Ghid reflexoterapeutic

Sănătate prin masaje, alimentație și remedii naturiste

a a II-a revăzută și adăugită

Editura POLIROM

Ion Chiruţă • Vasile Postolică

Incursiune în REFLEXOTERAPIE

Ghid reflexoterapeutic

Sănătate prin masaje, alimentaţie şi remedii naturiste

Ediţia a II-a revăzută şi adăugită

POLIROM
2005

© 1999, 2005 by Editura POLIROM

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

ISBN ePub: 978-973-46-3622-8
ISBN PDF: 978-973-46-3623-5
ISBN print: 973-681-880-2

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată în colaborare cu elefant.ro

Prefaţă la prima ediţie

Conţinutul cărţii reprezintă o îmbinare, prin complementaritate, a rezultatelor deosebite obţinute în practicarea reflexologiei de către domnul Ion Chiruţă, asistent medical principal, specialist în reflexoterapie şi presopunctură, pe parcursul a 15 ani, cu avizul Ministerului Sănătăţii, pentru diagnosticul şi tratamentul afecţiunilor gastro-intestinale, hepato-biliare, renale, reumatice, cardio-vasculare, osteo-articulare, endocrine, oftalmologice, O.R.L., sinuzite, dureri de cap de diverse cauze, spondiloze cervicale, dereglări ale sistemului imunitar, nevralgii, tulburări de menstruaţie, impotenţă sexuală, frigiditate, oboseală, perturbări fiziologice curente etc. şi concluziile unor îndelungate cercetări întreprinse de domnul profesor doctor în matematică Vasile Postolică, beneficiar al efectelor nebănuit de binefăcătoare ale acestei foarte vechi metode chinezeşti de diagnosticare şi tratament, cu o existenţă de peste 5000 de ani.

Şi, cum în orice organism viu nu există suferinţe de ordin organic care să nu fie determinate sau să nu determine modificări fiziologice negative, socotim că lucrarea de faţă va fi utilă tuturor celor decişi să prevină şi să-şi aline suferinţele prin reflexoterapie, dat fiind fundamentul ştiinţific solid confirmat de ştiinţa care reţine, din nou, atenţia asupra sănătăţii oamenilor, a perturbărilor circulaţiei sangvine, prin rapiditate în diagnosticarea unui pacient (15-30 de minute) şi completa lipsă de toxicitate a tratamentului.

Astfel, cartea apare şi ca un ghid terapeutic, limpede pentru oricare dintre noi, în scop profilactic sau ori de cîte ori suportăm consecinţele unor dereglări funcţionale, deoarece conţine noţiuni despre bolile tratate, descrierea amplă a tehnicilor folosite şi harta generală, respectiv pe afecţiuni, a punctelor reflexe. Fiecare om îşi cunoaşte intuitiv limitele de funcţionare biologică, pentru că ştie cu precizie să spună când se simte rău şi când se simte bine. Iar în medicină este imperios necesar să se respecte magnificul dicton „Primum non nocere” („Mai întâi de toate a nu vătăma”); or, reflexoterapia respectă întru totul acest dicton, fiind o metodă ce nu implică absolut nici un risc pentru pacient în diagnosticare şi tratament.

Tot ceea ce se expune în această carte este în acord perfect – deci se poate practica simultan – atât cu tratamentele ştiinţifice, pe bază de plante medicinale, cât şi cu cele medicamentoase prescrise de medici competenţi, deoarece prin tehnicile reflexologice prezentate, aplicate cu răbdare şi perseverenţă, se elimină din organismul uman deşeurile toxice, se îmbunătăţeşte circulaţia sangvină, se întăreşte sistemul imunitar al bolnavului, deci se tinde către recuperarea funcţiei, respectiv a organului afectat de boală.

Chiar practicată profilactic, reflexoterapia menţine sănătatea tuturor celor ce o folosesc cu încredere, deoarece previne şi chiar vindecă fără medicamente. Practica curentă a dovedit că afecţiunile fiziologice sunt tratabile prin reflexoterapie în proporţie de 85-90%, iar cele organice într-un procent care depăşeşte 60%. În cadrul lucrării, cititorul va găsi şi alte metode lipsite de toxicitate, care şi-au dovedit eficacitatea în prevenirea şi tratarea unor afecţiuni cotidiene.

Principala intenţie a autorilor este de a pune la dispoziţia omului obişnuit care, supus stresului zilnic, uită de comuniunea cu Universul şi de convorbirea permanentă cu Dumnezeu, remedii reflexoterapeutice pentru a preveni, respectiv atenua şi chiar vindeca definitiv afecţiuni diverse, fiind convinşi că aplicarea tehnicilor reflexologice reprezintă modalităţi concrete prin care orice om interesat de îngrijirea sănătăţii poate deveni unul dintre cei mai buni medici ai propriului organism.

Bibliografia conţine numai o parte din materialul pertinent consultat privind metode netoxice de diagnosticare şi tratament.

Autorii vor fi receptivi la orice sugestie menită să îmbunătăţească lucrarea şi mulţumesc cu aleasă gratitudine tuturor celor care şi-au adus contribuţia la apariţia acestei cărţi.

Autorii

Prefaţă la ediţia a II-a

Reflexoterapia şi-a dovedit eficienţa în abordarea medicală a majorităţii afecţiunilor morfo-fiziologice.

Chiar dacă se admit limite sau contraindicaţii nesemnificative, rezultatele rămân incontestabile, ceea ce ne-a determinat să publicăm această a doua ediţie a volumului intitulat *Incursiune în reflexoterapie*, care, urmând tiraje succesive, a fost epuizat în scurt timp, ceea ce a demonstrat interesul de care s-a bucurat îndeosebi din partea pacienţilor, a specialiştilor din domeniul respectiv, a participanţilor la învăţământul de specialitate (de exemplu, facultăţile de kinetoterapie) sau a altor doritori de informaţii şi recomandări adecvate, dar şi profesionalismul editurii. De la apariţia primei ediţii, au fost acumulate, prin practica terapeutică în evoluţie permanentă, noi concluzii concretizate în tratamentul unor afecţiuni diverse. Reflexologia, în ansamblul ştiinţelor recunoscute prin proiecţiile concrete reprezentate de terapiile naturiste, controlează şi determină fiziologia întregului organism, adresându-se întâi componentelor bioenergetice şi circulatorii, cu implicaţii imediate asupra celorlalte, fiind o ştiinţă premergătoare acupuncturii, conţinând modalităţi şi metode lipsite de toxicitate şi compatibile cu medicina practicată pretutindeni, dintre care cele specifice alcătuiesc reflexoterapia. Dialogul cu pacienţii a relevat adeseori preferinţele spre reflexoterapie, de cele mai multe ori aceasta fiind admisă ca o ultimă şansă în faţa biruinţei sau măcar a ameliorării bolii.

Mulţumim editurii şi cititorilor care ne-au stimulat permanent, colaboratorilor noi, Alina Ionela Chiruţă, kinetoterapeut, şi Elena Diana Chiruţă, studentă la Facultatea de Educaţie Fizică, specializarea Kinetoterapie, de la Universitatea din Bacău, pentru sugestiile recente, şi tuturor celor care au făcut posibilă apariţia acestei noi ediţii fundamentate pe o bibliografie extrem de succintă, dar pertinentă.

Autorii

Piatra-Neamţ, 10 decembrie 2004

PARTEA I

Reflexologie şi reflexoterapie

1. Ce este reflexologia?

Ca ramură a medicinei orientale, reflexologia este ştiinţa zonelor reflexogene ale organismului situate pe suprafaţa corpului, în general la distanţă faţă de organele pe care le reprezintă. Organele sunt componente inseparabile în ansamblul organismului uman, având legătură vasculară şi energetică directă cu zonele corespunzătoare reflexogene. Astfel, se cunosc zone de proiecţie la nivelul picioarelor, mâinilor, coloanei vertebrale, limbii, urechii, intestinului gros. Îndrăznim să propunem şi subliniem aici ipoteza dual potrivit căreia întregul organism se proiectează pe fiecare organ, care la rândul lui se găseşte proiectat în orice punct al organismului, identificarea ştiinţifică neputându-se încă efectua cu tehnicile actuale.

Reflexul este activitatea fundamentală a sistemului nervos, cu ajutorul căreia se reglează relaţiile dintre organe şi se stabilesc relaţiile dintre organism şi mediul înconjurător.

Componentele principale ale reflexologiei sunt:

a) reflexodiagnosticul;
b) reflexoterapia.

2. Reflexodiagnosticul

Constă în reperarea punctelor sensibile sau dureroase din zonele reflexogene. Prin reflexodiagnostic se poate descoperi o suferinţă morfo-

funcţională a organului corespondent, palpând zona lui reflexogenă, zonă foarte bogată în terminaţii nervoase şi vasculare.

În caz de suferinţă sau dereglări, punctele reflexe devin sensibile, respectiv dureroase la palpare, fiind sesizate de pacient şi diagnostician. Durerea este direct proporţională cu gravitatea şi vechimea afecţiunii organului corespondent. Este absolut necesar să se facă o examinare atentă, deoarece unele puncte reflexe pot fi dureroase şi datorită unor afecţiuni locale în zonele de testare (bătături, tumori, traumatisme, malformaţii, afecţiuni dermatologice etc.).

Pentru diagnosticare, am folosit proiecţiile din tălpi şi din palme, dialogând în permanenţă cu pacientul. Diagnosticarea după punctele reflexe din palmă a fost practicată în mod excepţional la persoanele cu membrele inferioare amputate sau care prezentau afecţiuni inflamatorii, dermatologice sau traumatice în zonele din tălpi. Cu toate că palmele prezintă aceleaşi zone reflexogene ca şi tălpile, diagnosticarea în palme este greoaie şi mai puţin precisă, deoarece activitatea zilnică la care sunt supuse palmele duce la scăderea sensibilităţii pe care o urmărim în cadrul unei diagnosticări.

Cea mai fidelă informaţie în materie de diagnosticare se poate obţine prin palparea zonelor reflexe din tălpi. Datorită perioadei, în general mare, pe care majoritatea oamenilor o petrec în picioare sau şezând, toxinele au tendinţa de a coborî spre zonele inferioare ale corpului, localizându-se în punctele reflexe din tălpi, puncte corespondente organelor suferinde. O diagnosticare corectă poate fi făcută numai de un specialist reflexodiagnostician care prezintă sensibilităţi deosebite, dispunând în acelaşi timp de o vastă experienţă. Nu este suficient să cunoşti amplasarea corectă a punctelor reflexe pentru a face o diagnosticare corectă. Având o experienţă îndelungată, diagnosticianul poate face distincţie între intensităţile şi amploarea durerilor produse pacientului prin palparea zonelor reflexe, indicii importante pentru diagnosticare. Sensibilitatea proprie îi va permite să simtă la palpare depuneri toxice în

punctele reflexe (de exemplu, oxalatul de calciu, acizii de proteine, grăsimi toxice, diverşi precipitaţi şi alţi componenţi chimici dăunători organismului), să le distingă de unele deficienţe sau afecţiuni locale şi mai ales să aprecieze starea de sănătate a diferitelor organe, cu conexiunile aferente.

Precizăm că intoxicaţiile acide provoacă, printre altele, nevrite, artrite, hepatite, migrene, epilepsie şi chiar forme de cancer, ca rezultate ale posibilităţilor distructive ale acizilor din organism.

Reflexodiagnosticul cere, aşadar, studiu amănunţit, experienţă şi diversitate în cazuistică; cel care îl practică trebuie să posede şi solide cunoştinţe anatomice, morfofiziologice şi patologice privind organismul uman. De asemenea, echilibrul psihoafectiv între diagnostician şi pacient, încrederea şi colaborarea reciprocă sunt importante pentru remediile prin reflexoterapie.

Unele persoane pot acuza zone dureroase peste tot în aria plantară la palpare, acestea fiind, de obicei, hipersensibile, şi atunci se recomandă fricţionarea tălpilor pe toată suprafaţa, până când devin calde, după care, cu apăsări uşoare, se caută punctele reflexe. Alteori este posibil ca pacientul să nu reacţioneze la palparea zonelor de reflex. În astfel de cazuri ne aflăm în faţa unei erori de diagnostic sau zona reflexă trebuie abordată cu mai multă forţă şi mai în profunzime.

3. Reflexoterapia

Este componenta reflexologiei care se ocupă cu tratamentul prin masaj al punctelor reflexe diagnosticate ca fiind sensibile (dureroase). **Masajul** se practică cu vârful degetului mare de la mână (policele) sau cu articulaţiile interfalangiene, într-o ordine care ţine seama de ecoul biologic al fiecărui organ reprezentat şi fără obiecte intermediare (beţişoare, baghete etc.).

În timpul executării masajului, punctele reflexe trebuie controlate în permanenţă pentru a nu se traumatiza zonele învecinate şi a evalua deblocarea cristalelor, deoarece defecţiunile organelor se manifestă şi sub forma aglomerărilor în punctele reflexe corespunzătoare de cristale (de exemplu: acid uric, săruri, alte impurităţi).

Prin masaj se facilitează circulaţia sangvină, „impunând” accelerarea transportului toxinelor spre organele de eliminare sau de detoxifiere. Perturbarea circulaţiei în zonele reflexe face ca suferinţa organului corespondent să avanseze. Masarea zonelor reflexogene afectate, pe parcursul mai multor şedinţe, implică fisurarea cristalelor de toxine, depuneri pe care circulaţia sangvină le va trimite prin fluxul sangvin spre organele de eliminare, îmbunătăţind astfel starea de sănătate.

Buna circulaţie a sângelui este vitală pentru fiecare organ sau zonă din organism, deoarece transportă material nutritiv şi plastic, hormoni, anticorpi, oxigen, deşeuri metabolice şi alte substanţe neidentificate încă. Cu cât circulaţia sangvină este mai anevoioasă, cu atât mai greu va surveni vindecarea. Miile de metri de material tubular prin care circulă sângele (artere, vene, capilare) în corpul nostru se menţin în activitate prin vasoconstricţie şi vasodilataţie, funcţionarea lor depinzând de activitatea musculară. O circulaţie bună se menţine prin activităţi musculare adecvate pentru fiecare zonă din corp (exerciţii de gimnastică, sportul în general).

Dacă activitatea muşchilor slăbeşte, ţesuturile se fibrozează, circulaţia sangvină în acea zonă devine greoaie, articulaţiile de la mâini, picioare şi coloană devin rigide, dureroase, exercitând presiuni asupra unor terminaţii nervoase sau vasculare.

În consecinţă, activitatea nervilor şi cea sangvină este stânjenită, fluxul sangvin perturbându-se datorită produselor toxice care se acumulează în organele afectate şi în punctele lor reflexe. Şi reversul este, din păcate, valabil. Dacă circulaţia sangvină este deficitară într-un anumit segment din

corp sau într-un organ, funcţia acelui segment, respectiv organ, este perturbată, ajungându-se (dacă situaţia nu se remediază) la distrugerea structurilor proprii. Toate acestea conduc cu timpul la anchiloze, dureri, boli organice, intoxicarea organismului, slăbirea puterii de apărare împotriva bolilor. Picioarele se resimt, devenind reci şi chiar intens dureroase.

Dacă nu se acordă atenţia cuvenită acestor stări în faza incipientă, se vor descoperi ulterior tulburări la distanţă în corp, în organele de legătură.

4. Cauzele depunerilor toxice în zonele reflexe

Factorii care determină, întreţin şi agravează depunerile toxice pentru organism în zonele reflexe sunt multipli şi depind de specificul biologic al fiecărui individ, toxinele fiind principala cauză a îmbolnăvirilor curente, iar mediul, hrana şi celelalte elemente indispensabile vieţii, furnizorul acestora. Astfel, toxinele localizate în ficat produc hepatita, în pancreas, diabetul, în rinichi, nefrita, în piele, dermatitele, în articulaţii, artritele etc.

Semnificativi şi comuni sunt următorii factori:

- modul de viaţă definit prin alimentaţie, starea psihică şi starea mentală;
- circulaţia sangvină insuficientă într-un anumit organ sau segment din corp; bolile care generează sau sunt generate de perturbări ale circulaţiei sangvine ocupă astăzi unul din primele locuri în lume printre afecţiunile grave; de fapt, în orice boală se poate constata prezenţa unor toxine specifice în fluxul sangvin, toxine care întreţin cauzele reale ce au produs-o;
- bătăturile de la mâini sau picioare conduc la stază circulatorie zonală;

- fracturi consolidate greşit şi/sau calusul vicios la mâini, picioare sau coloana vertebrală antrenează presiuni anormale pe vase şi nervi, implicând perturbări circulatorii zonale care, în timp, afectează organele corespondente prin insuficienţă circulatorie sau nervoasă.

Unul din motivele frecvente în acest sens, mai ales în zilele noastre, este folosirea încălţămintei strâmte sau incomode, care periclitează circulaţia sangvină, picioarele devenind reci şi chiar dureroase, atât la mers, cât şi în repaus.

Practica dovedeşte că oamenii care acţionează involuntar sau voit asupra zonelor reflexogene din tălpi, lipsindu-se de încălţăminte cel puţin vara, îşi menţin o circulaţie sangvină normală şi implicit o sănătate bună. Recomandăm, aşadar, încălţăminte comodă, lejeră şi concomitent practicarea profilactică a masajelor plantare şi palmare, cuplate cu un regim alimentar exclusiv vegetarian progresiv (chiar perioade de post), care să accelereze eliminarea naturală a toxinelor.

5. Beneficiarii reflexoterapiei

Profilactic, pot beneficia de această metodă toţi oamenii care aderă la protecţia împotriva îmbolnăvirilor, dorind să-şi menţină o circulaţie sangvină şi implicit energetică bună.

Ca tratament, reflexoterapia se poate utiliza pentru afecţiunile morfologice şi funcţionale consemnate în indexul alfabetic final. Practica curentă ne-a dovedit eficienţa reflexoterapiei îndeosebi prin masaj plantar manual şi prin călcare, prevenirea îmbolnăvirilor şi obţinerea vindecării prin această metodă depinzând de capacitatea fiecărui organism de a elimina toxinele acumulate din alimente, băuturi şi medicamente. Oricine poate apela la reflexoterapie,

dacă intenţionează să-şi ajute propriul organism în cursa către ţinta spre care acesta tinde mereu şi care se numeşte **sănătate.**

6. Cum se execută masajul manual?

Masajul manual se efectuează de către persoana în cauză – automasaj – sau de către specialistul în reflexoterapie. În cazul automasajului, pacientul trebuie să cunoască ce afecţiune are, care sunt punctele reflexe corespondente afecţiunii lui, ordinea şi timpii de masaj pentru fiecare punct reflex, perioada optimă pentru masaj.

Când automasajul sau masajul se face în mod profilactic, nu contează ordinea practicată, importantă este aplicarea corectă pentru evitarea depozitării în punctele reflexe a toxinelor, care tind să blocheze parţial circulaţia sangvină sau limfatică, permiţând astfel instalarea afecţiunilor în organele situate la distanţă. În aceste cazuri, se va insista mai mult pe zonele renale, uretere, vezică urinară, sistem limfatic, cap, stomac, intestine, ficat.

Când tratamentul va fi făcut de un cadru specializat în materie de reflexoterapie, premiza unui masaj eficient este ca masorul şi pacientul să adopte poziţii confortabile, relaxante, specifice punctelor aflate în tratament.

Astfel, pentru masajul palmar, pacientul poate adopta poziţia semişezândă, într-un fotoliu sau culcat cu faţa în sus pe o canapea. Terapeutul se va aşeza comod pe un scăunel, mai jos decât fotoliul sau patul, în faţa pacientului, când acesta se găseşte în fotoliu sau lângă pat (lateral) dacă pacientul stă pe pat.

Pentru masarea zonelor reflexe din coloana vertebrală, bolnavul se va culca cu faţa în jos, capul într-o parte şi mâinile lejer întinse pe lângă corp. În cazul masajului plantar (la tălpi), cel mai des folosit, pacientul va sta culcat cu faţa în sus, având picioarele întinse, relaxat, iar specialistul în reflexoterapie se va aşeza la picioarele pacientului, pe un scăunel plasat mai jos decât patul

pe care se află pacientul. Piciorul pe care se practică tratamentul va fi aşezat pe genunchiul masorului, iar sub genunchiul pacientului se va pune o pernă. Din această poziţie se lucrează la majoritatea reflexelor plantare pentru: rinichi, ficat, splină, stomac, plămâni, ochi, urechi, sinusuri, cap, tiroidă, intestine, umeri, sâni, limfe, apendice, gât, coloană etc.

Masarea punctelor din părţile laterale ale picioarelor (reflexoterapia pentru prostată, hemoroizi, anexe, testicule, vagin, uretră) solicită ca pacientul să întoarcă piciorul lateral, pe o parte sau alta. După ce masorul şi pacientul sunt instalaţi comod, pentru poziţia adecvată punctelor respective şi s-a eliminat orice perturbare exterioară (zgomote etc.), se poate începe masajul printr-o uşoară şi scurtă masare a tălpilor; apoi, cu vârful degetului mare de la mână se palpează punctul corespunzător şi se continuă cu apăsări uşoare, care vor creşte în intensitate, până la limita suportată de pacient, urmărindu-i-se reacţiile. Un masor expert poate lucra la două puncte deodată. Se va evita folosirea unguentelor, fiindcă degetele vor aluneca de pe punctele de lucru şi nu vom obţine eficacitatea pe care o dorim. Masajul se face prin presare şi/sau mişcări circulare.

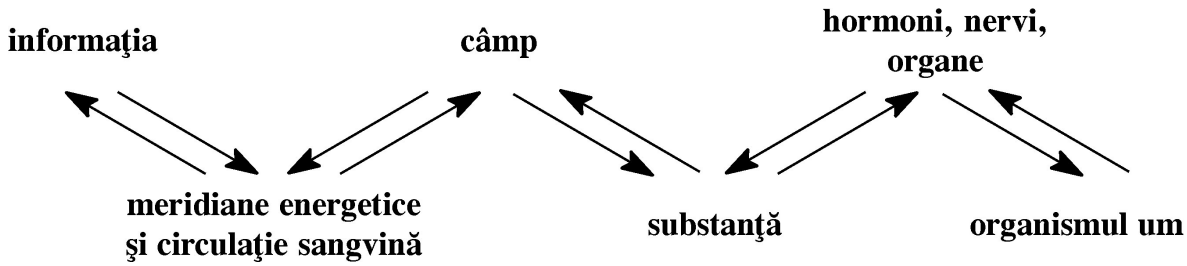
Când se masează zone întinse (traseul vezicii urinare, uretere, rinichi), sensul de lucru este dinspre călcâi spre degete şi nu invers, pentru a nu frâna curentul limfatic care, de cele mai multe ori, este deja perturbat, iar în cazul intestinului gros se va masa în sensul de evacuare. Se va lucra aproximativ 30 de secunde cu fiecare mână, prin rotaţie, permiţând astfel relaxarea mâinilor.

Zonele supuse masajului trebuie să fie sănătoase, fără traumatisme, afecţiuni inflamatorii, dermatologice sau bătături, cu o igienă riguros respectată. Durata şedinţelor de tratament şi numărul punctelor reflexe pe care le putem masa în cadrul unei şedinţe vor fi strict individualizate, în funcţie de bioritmurile specifice şi în raport cu starea de funcţionare a organelor de detoxifiere, filtrare şi eliminare. Nu este indicat să dislocăm mai multe toxine decât poate elimina rinichiul şi detoxifia ficatul, splina, sistemul limfatic,

forţând astfel posibilităţile reale ale organismului. În astfel de situaţii, toxinele neeliminate vor circula libere în corp, creând unele simptome ca ameţeli, somnolenţă, cefalee şi alte dereglări care afectează starea generală, deoarece contravin capacităţii de funcţionare normală a corpului uman.

7. Durata şi ordinea masajului

Interdependenţele esenţiale care generează şi guvernează viaţa în organismele vii se pot sintetiza astfel:



În cazul unor suferinţe acute se pot efectua, fără nici un risc, 2-3 şedinţe, fiecare cu durată crescândă de până la 30 de minute pe zi, pentru zonele afectate. Se pot masa combinat punctele reflexe din tălpi cu cele din palme şi de pe coloana vertebrală sau urechi. Facem observaţia importantă că, în afecţiunile acute, cu cauză neidentificată, este absolut necesar ca pacientul să fie mai întâi îndrumat spre cabinetul medicului specialist, de exemplu, pentru simptomatologie de apendicită acută, abdomen acut, hemoragii interne sau exteriorizate, boli infecto-contagioase etc. Masajul, în astfel de cazuri, se poate executa fără a exista riscul perturbărilor, în jur de 30 de minute şedinţa, ca tratament adjuvant al tratamentului medicamentos sau chirurgical. În general, practica a dovedit că sunt necesare aproximativ 15-20 de şedinţe

pentru a contribui la ameliorarea sau vindecarea suferinţelor, în funcţie de fiecare organism.

În cazul afecţiunilor cronice, se impune respectarea următoarei ordini de efectuare a masajului:

1) în primul rând vor fi stimulate organele de eliminare (rinichi, uretere, vezică urinară, uretră), pentru a le pregăti în vederea eliminării intense din corp a toxinelor eliberate prin masaj, fără a supraîncărca circulaţia sangvină. Astfel, la început se va masa circa 5-7 minute fiecare traseu renal;
2) se va trece apoi la masarea zonei capului (3 minute pentru fiecare emisferă), ceea ce va determina o bună coordonare şi adaptare a organismului la tratament;
3) continuăm cu masarea zonelor corespondente organelor metabolice şi de detoxifiere (stomac, ficat, vezică biliară, intestin subţire, intestin gros), timp de 5-10 minute;
4) pentru producerea agenţilor imunitari se vor supune masajului zonele reprezentând partea limfatică din organism, stimulându-se astfel atât imunitatea specifică, cât şi cea nespecifică;
5) zonele reflexe sensibile sau dureroase corespunzătoare afecţiunilor ce urmează a fi tratate (indicate în cadrul indexului pe afecţiuni) se masează în final.

Fiecare punct reflex va fi supus masajului timp de 3-5 minute. În cazul afecţiunilor acute, durata masajului se poate mări până la dublare. Punctele reflexe ale ficatului şi ale coloanei vertebrale vor fi masate cu prudenţă şi pe durate mai mici, pentru a evita perturbările de circulaţie ce pot conduce la apariţia unor reacţii neplăcute dar pasagere prin supraîncărcarea circulaţiei sangvine în organul bolnav. Este foarte important ca şedinţele de tratament

să fie executate cu 1-2 ore înainte de mese sau cel puţin la 2 ore după mese, pentru a putea dirija circulaţia sângelui spre organele afectate.

8. Reacţii posibile

Stimularea organelor de eliminare şi detoxifiere prin reflexoterapie implică accelerarea circulaţiei libere în corp a toxinelor, provocând stări de ameţeală, greaţă, somnolenţă, cefalee, nelinişte şi rău general.

Dacă punctele reflexe sunt intens solicitate prin masaj, pot apărea următoarele reacţii pasagere:

- creşterea în volum a varicelor deja existente;
- inflamaţii articulare datorate stazelor limfatice;
- deschiderea ulcerelor varicoase la gambele cu tulburări cronice de circulaţie;
- apariţia unor pete albăstrui atunci când există un dezechilibru privind asimilarea calciului în organism;
- dureri vii în organele corespondente datorită creşterii rapide a volumului sângelui care asigură funcţionarea acestora;
- febră, dacă în corp există o infecţie latentă şi se stimulează formaţiunile limfatice.

Precizăm că aceste reacţii posibile atestă parţial răspunsul organismului şi nu reprezintă contraindicaţii în aplicarea masajului reflexologic, ci impun numai reglarea intensităţii şi a duratei acestuia până la confirmarea adaptării la tratament prin dispariţia tulburărilor.

9. Masajul prin călcare

Masajul prin călcare cu picioarele goale se dovedeşte eficient îndeosebi când este practicat profilactic. Astfel, mersul desculţ pe pământ cu asperităţi sau pietriş, fără a produce traumatisme tălpilor, pe iarba umedă, pe pietre rotunde, bile din lemn, metal sau plastic, aşezate într-o tavă sau într-un săculeţ, este benefic pentru organism, atunci când este practicat cu regularitate. În comerţ se pot găsi dispozitive pentru masaj palmar şi plantar, confecţionate în acest scop (de exemplu bile sau roţi dinţate dispuse convenabil pe suport metalic).

Acest procedeu, absolut natural, fortifică picioarele, stimulează punctele reflexe corespunzătoare, deci activitatea întregului organism, sporindu-i şi rezistenţa faţă de îmbolnăviri.

Oamenii care se deplasează periodic fără încălţăminte sau cu încălţăminte adecvată se îmbolnăvesc mai rar comparativ cu cei care folosesc cu predilecţie încălţăminte uzuală în contextul unor condiţii de viaţă similare.

10. Alte mijloace de întărire a organismului

Există foarte multe mijloace naturale pentru prevenirea îmbolnăvirilor şi sporirea potenţialului de luptă al organismului împotriva bolilor. Importanţa acestor remedii constă în faptul că folosesc posibilităţile reale ale organismelor vii, în timp ce medicamentele aplicate cu uşurinţă şi fără responsabilitate, uneori cele din alimentaţie, pot conduce la reacţii dintre cele mai stranii, tragice chiar.

Prezentăm în continuare câteva dintre aceste remedii naturale, care s-au dovedit deja foarte potrivite, şi le recomandăm tuturor celor interesaţi:

□ **Spălarea corpului cu apă rece şi oţet** (proporţia: 2-4 linguri de oţet la 1 litru de apă), care se realizează rapid de la gât la tălpi. Apoi, fără a ne

şterge, îmbrăcăm o pijama sau un halat de casă şi intrăm imediat sub pătura de lână sau plapumă, pentru a evita orice contact cu aerul al corpului ud, rămânând astfel până la uscarea completă. Se foloseşte la început apă la temperatura camerei, iar în zilele următoare se răceşte apa din ce în ce mai mult. Procedeul se aplică în fiecare seară, înainte de culcare, timp de 3-4 săptămâni.

ATENŢIE! Durata pregătirilor până la acoperirea corpului nu va depăşi 1 minut; spălarea cu apă rece nu se aplică dacă avem febră sau suntem transpiraţi, ci numai atunci când temperatura corpului este normală. Este suficient ca această cură de 3-4 săptămâni să fie făcută de 1-2 ori/an. Semnele revigorării pot apărea destul de repede, după a 5-a sau a 6-a spălare.

□ **Baia rece la mâini şi la picioare.** De obicei, se începe cu baia la picioare, apa ajungând până la o palmă sub articulaţia genunchiului. Durata este de la 30 de secunde până la 1 minut, apoi, fără a şterge picioarele, se trag şosete lungi de lână şi facem mişcări de încălzire prin casă sau ne acoperim picioarele pentru a evita contactul cu aerul al porţiunilor ude, până la uscare definitivă. După cel puţin 1 oră se poate repeta baia rece, de această dată la mâini. Mâinile se introduc în apă până aproape de articulaţiile umerilor. Durata este de la 30 de secunde până la 1 minut; apoi, fără să ne ştergem, ne îmbrăcăm şi facem mişcări de încălzire.

Aceste metode redresează circulaţia sangvină periferică, reechilibrează energiile corpului, dezvoltă tonicitatea musculară, menţin supleţea articulaţiilor, elasticitatea musculară, prin vasoconstricţie şi vasodilataţie. Aşadar, „fuga” de apa rece pentru a „nu răci” nu este întemeiată dacă se respectă recomandările precedente.

□ O foarte utilă procedură pentru deschiderea porilor şi eliminarea toxinelor prin reechilibrarea circulaţiei sangvine şi energetice este

„**mantaua spaniolă**”.

Aceasta este, de obicei, o cămaşă lungă până la tălpi, confecţionată din in sau din cânepă, descheiată în faţă de sus până jos, şi se poate folosi astfel: persoanele mai robuste pot utiliza cămaşa înmuiată în apă rece şi apoi stoarsă. Peste această cămaşă udă ne îmbrăcăm cu un halat gros sau ne înfăşurăm într-o pătură şi apoi ne acoperim cu plapuma. Putem sta astfel cel mult 2 ore. Pentru persoanele mai slăbite, cămaşa se poate înmuia într-o fiertură din paie de ovăz sau scuturătură de fân.

Procedeul este următorul:

– se fierbe o mână de paie de ovăz sau scuturătură de fân, în 3-4 litri de apă, timp de 30 de minute din momentul în care apa începe să fiarbă. După 30 de minute, vasul se ia de pe foc şi se lasă până când amestecul ajunge la o temperatură suportabilă. Cămaşa înmuiată în această fiertură se stoarce şi se îmbracă repede, cât este caldă. Peste cămaşă îmbrăcăm un halat gros sau ne înfăşurăm într-o pătură, apoi ne acoperim cu plapuma, rămânând astfel 1-2 ore, chiar toată noaptea. Atât procedura cu apă rece, cât şi cea cu fiertură se pot aplica de cel mult 2 ori pe săptămână.

□ **Mersul desculţ prin rouă, iarbă udă, pe zăpada proaspătă** are atât efecte profilactice, cât şi efecte benefice pentru cei bolnavi. Acest procedeu începe cu o fază de acomodare de maximum 1 minut, iar pe măsură ce organismul se acomodează, se prelungeşte perioada în funcţie de rezistenţa persoanei, până la maximum 10 minute. Verificarea eficacităţii acestei metode este extrem de simplă: trebuie să ne simţim bine.

Există multe metode descrise de diverşi autori, pentru a veni în ajutorul diferitelor suferinţe. Unii recomandă ceaiurile din plante medicinale, alţii medicamente din plante şi metode naturiste care să ajute la dizolvarea şi eliminarea din corp a toxinelor, elocvente în acest scop fiind lucrările

menţionate în bibliografia selectivă a acestei cărţi. Toate aceste tratamente sunt valoroase, fiind netoxice şi contribuind la reglarea circulaţiei sangvine, care înseamnă viaţă. Dacă într-o mică zonă din corp circulaţia sângelui ar fi întreruptă, s-ar resimţi imediat efectul negativ local şi general. În prima fază apar durerile, semnalele bolii, semnale prin care mecanismele interne ale organismului ne aduc la cunoştinţă, cel mai repede posibil, dereglările din interiorul organismului nostru. Cel mai adesea se apelează imediat la medicamente analgezice, antitermice, somnifere, care maschează simptomele bolii reale, dacă nu s-a efectuat în prealabil o diagnosticare riguroasă. Astfel, boala evoluează pe ascuns conducând la afecţiuni cronice greu de vindecat.

Pentru a preveni, ameliora şi chiar trata unele afecţiuni, este nevoie şi de o igienă individuală riguroasă, care începe cu spălarea mâinilor, evitarea sedentarismului şi a stresului, un regim alimentar adecvat, bazat în special pe o dietă naturistă. Dacă, măcar o zi pe săptămână, evităm carnea, pâinea, zahărul şi prăjelile şi folosim legume şi crudităţi, organismul nostru va simţi binefacerea atât prin aportul de substanţă vie, cât şi prin lipsa toxinelor. Legumele şi fructele crude şi bine spălate conţin enzimele necesare vieţii. În astfel de condiţii, crudităţile pot fi folosite fie sub formă de sucuri, fie sub formă de salate proaspete. Recomandăm zilnic o combinaţie între alimentele preparate în mod obişnuit şi regimurile de crudităţi, cu următoarele acţiuni benefice asupra organismului:

a) având puţine calorii, crudităţile conduc la prevenirea şi reducerea obezităţii;
b) diminuează cantitatea de zahăr din sânge;
c) menţin şi întăresc tonicitatea şi elasticitatea aparatului cardio-vascular;
d) reduc acidul uric;
e) previn şi tratează afecţiunile gastrice, hepato-biliare şi intestinale;

f) sunt anticanceroase;
g) tratează afecţiuni ale sistemului nervos, reumatice, bolile de piele.

Astfel, de exemplu, este bine cunoscută cura de usturoi care sporeşte rezistenţa organismului. În general, ceapa, usturoiul şi mierea sunt anticanceroase, menţin fluiditatea sângelui, sporesc elasticitatea şi supleţea vaselor sangvine, previn arterioscleroza, sunt hipotensive, antiastmatice, diuretice, antiseptice şi bactericide, în vreme ce tutunul, cafeaua, alcoolul diminuează rezistenţa organismului, fiind cancerigene.

11. Avantajele reflexologiei

Ţinând seama de recomandările precizate, reflexoterapia poate fi aplicată la toate categoriile de vârstă, profilactic şi pentru afecţiunile acute sau cronice conţinute în indexul final. Marele avantaj al metodei constă în completa lipsă de toxicitate, în condiţiile în care civilizaţia noastră traversează astăzi o epocă foarte poluată, inclusiv pe plan medicamentos. Prin reflexoterapie nu se tratează simptomatologia bolilor, ci cauzele lor. Reluarea normală a circulaţiei sângelui în organul sau zona afectată este un mare câştig, deoarece sângele transportă substanţele de asimilaţie, dezasimilaţie şi apărare. O bună circulaţie sangvină conduce la accelerarea reconstituirii normale a ţesuturilor şi organelor lezate de boală; în plus, atrage reechilibrarea bioenergetică în zona afectată.

Oricare dintre noi ştie că în jurul apelor repezi se formează curenţi care scad în intensitate sau dispar în raport cu reducerea cantităţii şi vitezei de curgere a apei. La fel, câmpul bioenergetic se perturbă în zonele cu circulaţie sangvină deficitară şi se reface o dată cu redresarea circulaţiei, acesta fiind un

argument care susţine ideea că reflexologia constituie şi o punte de legătură între medicina clasică şi cea orientală.

Alt avantaj al reflexologiei este verificarea stării de sănătate a unui individ într-un timp foarte scurt.

De obicei, la această metodă recurg, în mare majoritate, bolnavii care nu au obţinut vindecarea afecţiunilor prin remedii medicamentoase sau cei care doresc să se însănătoşească folosind căi netoxice. Unii o folosesc în paralel cu tratamentul medicamentos, în special cel bazat pe antibiotice, când situaţiile o impun. În scop de diagnosticare, tratament şi chiar în scop profilactic, reflexoterapia este din ce în ce mai mult acceptată de populaţie.

Apelând la reflexologie cu încredere, răbdare şi perseverenţă, atât ca diagnosticare, cât şi pentru tratament, cititorul se va convinge de valabilitatea concretă a informaţiilor cuprinse în această carte.

12. Starea psihică a bolnavului – puterea gândului

Pentru o bună reuşită a tratamentului este necesar mai întâi să stabilim cauza producerii perturbării. Un organ bolnav sau o funcţie dereglată atrage după sine alte tulburări. Organismul fiind un tot unitar, depistând şi tratând cauza, vom contribui la eliminarea bolii, respectiv la creşterea rezistenţei organismului.

Sănătatea noastră depinde într-o mare măsură şi de starea psihică. Teama, grijile, tensiunile nervoase, supărările duc la schimbarea compoziţiei sângelui, creşterea acidităţii gastrice, sporirea toxinelor, deci şi a acidului oxalic, care se depune în zonele reflexogene corespunzătoare organelor bolnave, perturbând circulaţia sângelui şi circulaţia energetică. Când vom reuşi să

controlăm aceste stări, vor apărea şi semnele însănătoşirii; prin revigorarea vieţii din celulele corpului nostru ne vom simţi mai liberi, mai puternici, mai buni, deoarece şi autosugestia are o mare putere asupra stării de sănătate a oamenilor.

Suntem cutremuraţi la gândul că existăm într-o situaţie complexă, deşi toate au la bază simplitatea, puritatea, perfecţiunea, zidite pe cel mai solid sistem de referinţă rânduit de Dumnezeu. Solicitaţi fiind de un imperios material informaţional, care dezvăluie şi mărturii despre manifestările prezente sau viitoare ale omului în timp, pe plan existenţial, având dovada atâtor revelaţii înscrise în cărţi profetice, în doctorate ştiinţifice, în filozofia infinită, ne este greu să ştim ce putem alege, subordonându-ne tulburătoarei întrebări kantiene „ce ne este îngăduit a şti, a spera, a dori”, în încercările pe care ni le oferă viaţa.

Existăm ca entităţi conectate la Marele Univers, fiind singurele particule cosmice înzestrate cu proprietatea conştientizării că Dumnezeu este în noi şi noi suntem în Dumnezeu. Viaţa fiecăruia dintre noi este unica posibilitate de a ne apropia de Dumnezeu prin cea mai bună rugăciune reprezentată de iubirea de oameni.

„Dacă veţi respecta poruncile mele, nici o boală nu se va atinge de voi” spune Domnul care vindecă, medicul fiind doar asistentul lui. Prezenţa lui Dumnezeu în om se manifestă în primul rând prin circuitul imens de informaţii cosmice, atât de subtile, de care beneficiază acesta în racordul la uriaşa baterie cosmică, frământările umane interioare fiind rezonanţa modului în care suntem deschişi pentru a primi benefica energie prin bucuria binelui din noi oferit semenilor. Urâtul nu este urât, răul nu este rău, greul nu este greu, acestea nu există decât în viziunea noastră ca opuse la frumos, bine, uşor. Când vom putea vedea şi simţi toate acestea, vom fi echilibraţi, entuziaşti, drepţi, hotărâţi şi mult mai aproape de existenţa simplă şi pură a Marelui Univers.

Trebuie să ne fixăm scopul, imaginându-ne cu bucurie şi puritate că l-am atins deja. Energiile din noi vor lucra benefic şi vor realiza ceea ce am gândit cu bucurie şi optimism. Capacităţile autosugestiei sunt uriaşe şi inepuizabile. Totul porneşte din noi, ne naştem cu aceste capacităţi, dar puţini ştiu să le folosească. Orice este împotriva armoniei cosmice create de Dumnezeu înseamnă moarte. Astfel, teama, frica, neîncrederea, pesimismul sunt obstacole ce se opun posibilităţilor fericite de a obţine sănătate, belşug, succes. Ura, frica şi alte gânduri negative în legătură cu noi înşine şi/sau cu semenii noştri generează dezacorduri între conştient şi subconştient, care provin din incompatibilitatea acestor trăiri lăuntrice cu esenţa noastră divină, afectând circulaţia energetică prin care suntem conectaţi cu Cosmosul. Este absolut necesar să ne acordăm permanent cu Energia Cosmică omnipotentă, prin dragostea faţă de noi înşine şi faţă de toţi oamenii de pretutindeni.

Fiecare problemă conţine soluţia sa, fiecare întrebare conţine răspunsul ei. „Toate câte veţi cere, rugându-vă cu credinţă le veţi primi” (Matei 21, 22). Energia Cosmică din noi ne influenţează conform credinţei şi încrederii noastre. Acestea se obţin în timp, prin transferul opţiunilor noastre din conştient în subconştient, căci subconştientul conlucrează cu Marele Univers.

Dorinţele şi năzuinţele noastre, armonizate cu imaginaţia, trebuie păstrate în taină, căci atunci credinţa acţionează la maximul ei randament, cu certitudinea că sunt bine întemeiate, deci nu lezează pe nimeni, nici chiar pe noi. Cererile noastre se adresează prin credinţa în Dumnezeu, sub forma unor sesizări ale subconştientului, imagini mentale, care să ne exprime dorinţele, în linişte, relaxare, cu încredere că vom primi. Trebuie să fim convinşi că energiile creatoare pentru noi nu pot fi oprite de altcineva din exterior. De mai multe ori pe zi şi în special seara, înainte de culcare, ne vom imagina fericiţi îndeplinirea dorinţelor. Împărăţia gândurilor ne aparţine în exclusivitate şi nimeni nu poate pătrunde în intimitatea noastră fără a ne obţine acordul. A recunoaşte că avem libertăţi interioare constituie un preţios ajutor pentru noi,

fiind conştienţi de libertatea cugetului nostru. În intimitatea noastră putem să ne creăm o oază de linişte şi fericire pe care nu o poate ataca nimeni.

Atunci când impactul nostru cu exteriorul este dur, pentru a nu răspunde cu răutate, ură şi invidie, este de preferat să ne retragem în oaza noastră intimă unde putem crea orice fără obstacole.

Dacă ne întipărim în minte cuvintele: *Credinţă*, *Meditaţie*, *Curaj*, *Acţiune*, toate presupusele piedici vor dispărea. Credeţi în Dumnezeu, căci „cu credinţa" se mişcă munţii, iar cu îndoieli şi nesiguranţă ne vom împovăra. Suntem pe lume pentru a trăi în fericire deplină, iar aceasta nu înseamnă egoism. Pe măsură ce obţinem ceea ce ne dorim, vom dobândi senzaţia de belşug şi alte disponibilităţi pentru a-i ajuta pe cei din jur. Aşa ne vom apropia de subconştient mult mai repede, mobilizând forţele existente în noi. Gândul dirijat constituie o forţă mai puternică decât cuvântul. Folosind corect toate acestea, ne vom spori energia, deoarece creierul are o putere extraordinară asupra corpului.

Trebuie să evităm negativismele, indiferent dacă provin din interiorul nostru sau sunt induse din exterior, şi să nu capitulăm în faţa îmbolnăvirilor, căci optimismul este primul pas în prevenirea şi tratamentul oricărei boli.

13. Beneficiile reflexoterapiei, componentă a terapeuticii naturiste

Comparativ cu terapiile moderne, ca, de exemplu, cele alopate care se adresează în special efectelor bolilor, terapiile naturiste acţionează întâi asupra cauzelor ce generează afecţiunile.

Concret, reflexoterapia determină îmbunătăţirea parametrilor vitali ai organismului, ajutându-l holistic pentru a realiza o stare de sănătate bună.

Acest fapt se produce cel puţin prin reechilibrarea energetică, activarea circulaţiei sanguine în organele deficitare, stimularea limfatică, creşterea potenţialului de eliminare a deşeurilor toxice şi o mai bună coordonare a întregii activităţi fiziologice, influenţate de sistemul nervos, respectiv de produşii glandelor endocrine. Astfel, intensificarea circulaţiei sanguine pentru organele cu deficienţe circulatorii va avea ca prime efecte: descongestionarea zonală, mărirea aportului şi calităţii substanţelor nutritive şi de reconstrucţie reprezentate prin hormoni, enzime, oxigen etc., multiplicarea permeabilităţii membranelor celulare, potenţând astfel activitatea celulară şi intensificând eliminarea produşilor toxici rezultaţi. Se cunoaşte faptul că activitatea celulară este complexă, fiecare celulă având potenţialul fiziologic proiectat din ansamblul întregului organism şi regăsindu-se oricând în acesta. Tocmai din acest motiv, terapiile naturiste, prin înlăturarea deficienţelor de cauză ce au produs dereglările sau maladia respectivă, fiind în acelaşi timp complet netoxice, realizează idealul urmărit, respectiv ameliorarea şi vindecarea. Totodată, stimularea sistemului limfatic conduce la intensificarea acţiunii factorilor imunitari, cu implicaţii directe şi imediate asupra sporirii arsenalului de apărare al organismului în confruntările cu agenţii nocivi de natură endogenă sau exogenă.

Reflexologia, atât ca modalitate de evaluare a stării de sănătate, cât şi ca metodă terapeutică, este, prin excelenţă, lipsită de toxicitate, epurând totodată organismul de substanţele nocive acumulate. Toxinele pe care organele de excreţie le elimină din organism se găsesc acumulate în organele afectate, zonele reflexogene corespondente structurilor implicate şi libere în circulaţia limfatică, respectiv sanguină. Ele vor fi eliminate gradat din organism prin şedinţe terapeutice, ţinând seama de funcţionalitatea organelor de excreţie. De exemplu, debarasarea organismului de produşii toxici prin aparatul renal este relevată de colorarea intensă a urinei în perioada tratamentului, iar eliminările de toxine prin tubul digestiv pot fi observate încă de la începutul masajelor

prin scaunele fetide care degenerează până la faza diareică. Organismul scapă de toxine şi prin transpiraţii masive, eliminările din sinusuri şi din aparatul respirator fiind însoţite de manifestările simptomatice ale răcelii: expectoraţii şi transpiraţii abundente, stare de subfebrilitate, rinoree, tuse, dureri musculo-articulare etc. Terapia reflexogenă se axează, în special, pe tratamentul organelor afectate, fapt constatat şi de simptomatologia existentă concretizată în durerile intense din zonele corespondente reflexogene asupra cărora se practică masajul, cu consecinţe benefice şi asupra unor funcţii sau structuri neimplicate major în afecţiunea tratată, reflectând holistica metodei – adică redresarea întregului organism.

Concluzionând, efectele terapeutice ale masajului reflex sunt:

– reechilibrarea circulatorie sanguină, limfatică şi energetică;
– reechilibrarea, respectiv reglarea neurovegetativă care induce normalizarea vaso-motricităţii circulaţiei interstiţiale şi a funcţiilor organice, cu efecte de stopare a cronicizării afecţiunii respective;
– înlăturarea tulburărilor viscerale ce va conduce la vindecarea organelor afectate;
– îmbunătăţirea metabolismului şi înlăturarea tulburărilor hormonale;
– redresarea potenţialului de apărare şi adaptare al organismului;
– dezintoxicarea organismului.

Caracteristicile tehnicii reprezentate de masajele reflexoterapeutice ale piciorului:

• este o metodă naturală, netoxică, compatibilă cu toate terapiile naturale, care se completează cu orice nutriţie naturistă adaptată specific pentru tipul de afecţiune şi caracteristicile individuale ale fiecărui pacient;
• reflexoterapia este una dintre terapiile organizate pe următorul principiu existenţial fundamental: „fiecare componentă biologică se

regăseşte în ansamblul organic sub diverse forme şi manifestări concomitent cu proiectarea organismului pe orice detaliu", holismul;

- reflexologia se impune a fi practicată strict manual, deoarece nici un accesoriu nu poate suplini influenţa bio-energetică transmisă prin masajul plantar direct, efectuat de terapeut, cu responsabilitatea maximă potrivită afecţiunilor pacientului, exprimată inclusiv prin intermediul proiecţiilor remediilor imediate aplicate de terapeut, contactul interuman şi sensibilitatea fiind deosebit de importante pentru această formă de terapie;
- în majoritatea afecţiunilor este recomandată colaborarea cu medicul de specialitate pe specificul bolii respective;
- terapia reflexologică va fi utilizată cu discernământ, terapeutul fiind obligat să-i recunoască limitele şi posibilităţile, acţionând în conformitate cu: parametrii vitali ai bolnavului, perioada de intervenţie a terapiei, vârsta pacientului, eventualele probleme organice specifice, factorii psihici şi existenţiali, aspectele particulare caracteristice etc.;
- terapeutul trebuie să fie riguros pregătit pe probleme de anatomie şi fiziologie, patologie, psihologie, cu capacitatea de înţelegere a interacţiunilor dintre spirit şi corp, să dea dovadă de sensibilitate şi de etică profesională.

O nutriţie naturistă adecvată va avea ca efect direct creşterea puterii de redresare a funcţiilor şi de refacere a structurilor afectate printr-un aport sporit de calitate şi cantitate a substanţelor nutritive şi enzimatice. De asemenea, nutriţia naturistă va spori eficacitatea sistemului imunitar în contrast cu antibioticele sau terapiile moderne severe precum chimioterapia, radioterapia etc., care au ca efect scăderea imunităţii prin substituirea funcţiilor naturale ale sistemului imunitar şi prin crearea de baraje între zona

afectată şi restul organismului, ceea ce în cazul reflexoterapiei nu se poate produce.

Unul dintre marii gânditori ai Antichităţii, şi anume Confucius, a oferit lecţii şi terapeuţilor de azi, combătând practicile de distrugere tisulară prin metode de cele mai multe ori agresive pentru organism, promovând ideea refacerii celulelor afectate şi readucerea lor la starea de normalitate, ceea ce realizează în fapt terapiile naturiste corect aplicate.

Dogma creştină este la originea concepţiilor naturiste, realizând reabilitarea celor ce prin păcat s-ar autodistruge, *salvându-i*.

Adresându-se energetic şi circulator deficienţei organului afectat, reflexoterapia corectează funcţia şi reface structura, restabilind fiziologia întregului. Uzând de alimentaţie naturistă, fără introducerea de substanţe toxice, şi cu ajutorul reflexoterapiei, care va elimina deşeurile existente în organism, redresând şi circulaţia sanguină, respectiv limfatică, se va obţine însănătoşirea.

Este necesar ca cel puţin în perioada terapiei reflexologice şi 3-4 săptămâni după tratament să fie adoptat un regim naturist completat printr-un aport suficient de lichide ingerate (apă de izvor, apă plată, apă distilată, apă de zarzavat, apă de tărâţe), necesar eliminării toxinelor. Se vor consuma în medie 2-3 litri de lichid în 24 de ore repartizate în cantităţi mici şi repetate, respectând indicaţiile terapeutului care va aplica diferenţieri în funcţie de particularităţile fiecărui pacient.

În timpul tratamentului nu se va mânca cu cel puţin două ore înainte şi două ore după fiecare şedinţă reflexogenă. Se permite accesul la lichidele susmenţionate pentru a putea dirija circulaţia sanguină să acţioneze în zonele reflexogene aflate în tratament şi în organele corespondente acestor zone.

14. Limitele terapiilor naturiste

S-a constatat că din întreaga capacitate neuronală, procentul utilizării creierului uman reprezintă aproximativ 7%, ceea ce dovedeşte limitele impuse de evoluţia noastră ca specie, fapt reflectat şi în tot ceea ce facem.

Stadiul evolutiv al fiinţei umane cu limitele ei influenţează modul nostru de reflecţie şi gândire, având efecte directe asupra conceptelor noastre. Astfel, şi terapiile naturiste sunt dependente de aceste limite şi nu întotdeauna reuşim să găsim soluţiile cele mai eficiente pe care ni le propunem. La aceste limite se adaugă restricţiile impuse de particularităţile pacienţilor care, nerespectând anumite reguli de viaţă, contribuie la diminuarea efectelor terapiei.

15. Latura psihologică a relaţiei terapeut-pacient

Fără voinţă, cu temeri, manifestând o colaborare psiho-afectivă deficitară, lipsită de încrederea adecvată dintre pacient şi terapeut vor apărea momente dificile sau chiar imposibil de traversat în calea către vindecare. Prin rezultatele certe ale majorităţii cercetărilor experimentale, s-a constatat că sugestia şi autosugestia contribuie în mod decisiv la obţinerea efectelor benefice ale terapiilor, în general. Terapetul trebuie deci să stăpânească psihologia şi să o aplice pacienţilor, găsind calea cea mai eficientă de colaborare psiho-afectivă, deoarece în cadrul procesului de vindecare un rol deosebit îl are climatul psihologic în care se desfăşoară activitatea terapeutului, hotărâtoare pentru relaţia terapeut-pacient fiind „prima întrevedere”. Una dintre primele abordări ştiinţifice privind dialogul terapeut-pacient a fost relevată de studiile Şcolii de la Palo Alto din America, înfiinţată în anul 1952. Cercetătorii acestei şcoli au desemnat comunicarea drept cheia înţelegerii comportamentului uman. Comunicarea este un proces complex de interacţiune, deseori neînţeles de terapeut, ceea ce determină degradarea relaţiei terapeutice, înstrăinarea pacientului, pierderea încrederii acestuia în

terapie, având ca finalitate eşecul vindecării, de unde concluzia că nu oricine poate deveni terapeut. Acesta trebuie să îmbine optim modalităţile de aplicare ale terapiei cu comunicarea efectivă, în funcţie de particularităţile individuale şi de moment, fiind pregătit în permanenţă să abordeze şi cazurile particulare ale pacienţilor aflaţi la vârste extreme. Astfel, copiii pot fi agitaţi, timizi, fricoşi, chiar speriaţi de întrevederea cu terapeutul, în timp ce persoanele mai în vârstă afişează de cele mai multe ori sentimentul inutilităţii sociale şi lipsa unor perspective concrete, fiind dominate doar de gândul că merg sigur pe un drum fără întoarcere. În toate aceste cazuri este necesară şi colaborarea cu familia pacientului pentru a avea acceptul şi adeziunea la terapie.

16. Compatibilităţi şi restricţii terapeutice ale reflexologiei

Practica ne demonstrează că reflexologia poate fi aplicată singură sau în paralel cu alte terapii alopate sau naturiste, ţinându-se cont de unele restricţii cum ar fi:

- bolile infecţioase;
- afecţiuni acute, susceptibile de a fi supuse actului operator (de exemplu, abdomenul acut);
- afecţiuni locale ale zonelor reflexogene, cum ar fi: traumatisme, eczeme, bătături, malformaţii locale etc;
- sarcini cu risc;
- ulcere varicoase;
- suspiciuni de hemoragii interne;
- tumori maligne cu metastaze;
- afecţiuni psihice cronice, dependente de medicamente.

Ameliorarea, respectiv vindecarea sunt în funcţie de tipul, gravitatea şi perioada de intervenţie prin terapie. În afecţiunile cronice, rezultatele se obţin mai greu şi într-o perioadă îndelungată de terapie, în raport cu gradul de distrugere şi de potenţialul de redresare al organismului, aici contribuind o multitudine de factori, printre care enumerăm: regimul de viaţă, nutriţia, starea psihică, încrederea pacientului în terapia utilizată şi în puterea de regenerare a propriului corp.

17. Contribuţia nutriţiei naturiste la îmbunătăţirea şi menţinerea sănătăţii

Câteva postulate reflectă magistral logica existenţei biosului, evident logica divină, pentru că există şi o logică diabolică, dat fiind dualismul ce caracterizează acelaşi bios ca parte integrantă a Universului. Hipocrate îndemna să se cerceteze cele petrecute, să se cunoască – pentru a stabili corect cele prezente – şi să se prevadă cele ce vor urma în viitorul pacientului care s-a încredinţat spre tămăduire, iar Cicero „să ne luăm drept ghid natura şi nu ne vom rătăci niciodată”. Concretizând, tot Hipocrate ne cerea „să ne hrănim cu alimente-medicament şi să ne tratăm cu medicamente-aliment”.

Decalogul ne porunceşte „să nu ucizi”, căci „dintre toate vieţuitoarele pământului, numai omul omoară din plăcere”, după cum constata Alberto Moravia.

Filosofia obştei ne avertizează că „traiul bun se răzbună”, astfel deducem indubitabil şi o simţim toţi pe pielea noastră că „traiul bun” conduce la alterarea stării de sănătate, de unde şi proverbul că „ne săpăm mormântul cu gura”. Cu cât ne vom hrăni mai cumpătat, vom menţine o sănătate mai bună, după cum afirma Pitagora: „în cumpătare stă forţa spiritului”.

Hrănindu-ne sofisticat, rafinat, ne vom otrăvi lent cu diverse ingrediente, iar amestecurile alimentare realizează „efectul de salată” incriminat recent de un grup de nutriţionişti americani ca fiind cauza principală a producerii toxinelor din organism.

Cele 1,5 kg de toxine, constituind „zestrea” fiecărui individ, provin în urma proceselor de digestie a aşa-zisei „salate”. Explicaţia logică a fenomenului de producere a toxinelor prin „efectul de salată”, o găsim urmărind comportamentul nutriţional al primatelor, unde se certifică recomandările lui Isus în Evanghelia Esenianã a Păcii – respectiv o singură masă (şi un singur fel de mâncare) pe zi, exclusiv frutivoră, experimentată şi „legiferată”de nutriţionştii naturişti fiind impusă şi de codul nostru genetic care nu are inclusă în program comanda secreţiilor gastrice diferenţiate pentru digestia combinaţiilor alimentare pe care noi le ingerăm zi de zi. Iată păcatul principal al alimentaţiei noastre, reflectat în starea de sănătate tot mai precară a populaţiei.

Combinaţiile alimentare printre care enumerăm nevinovata şi „dietetica” supă de zarzavat care conţine 4-5 legume, apă, sare etc., ciorba de perişoare, pâinea cea de toate zilele alcătuită din combinaţiile: apă, sare, lapte, zahăr sau melasă, afânători şi alţi amelioratori, drojdia cu cele 4-5 ingrediente ale ei – toate acestea conţin un întreg arsenal de E-uri. Iar sarmalele, pârjoalele, micii, asezonate cu unele capcane gustative de tip knorr, delikat, vegeta etc. sunt adevărate bombe digestive ce fac să explodeze metabolismul nostru, consecinţa principală constând în slăbirea forţelor organismului, deoarece energiile sunt dirijate pentru a diminua efectele dezastruoase produse de o digestie patologică. Adăugând la toate acestea alimentele modificate genetic, poluarea, chimizarea, sintetizarea alimentaţiei şi medicaţiei, solicitările profesionale, sociale, familiale, stresul rezultat din tot şi din toate, avem un tablou complet al existenţei noastre ce o parcurgem zi de zi, respectiv o viaţă.

Dacă asupra majorităţii celor expuse mai sus nu prea avem posibilitatea să intervenim pentru a le modifica imediat, să încercăm cu ceea ce ne stă în putere să îmbunătăţim condiţiile de existenţă, fiind mai atenţi la alimente, pentru că, aşa cum constatăm din cele de mai sus, starea de sănătate de care depinde direct forţa spiritului se obţine prin cumpătare. Şi pentru că oricât de cumpătaţi am încerca să fim, a realiza porunca „să nu ucizi” este destul de dificil, să căutăm ca prin soluţii chiar paleative, de tranziţie, să eliminăm cât mai multe toxine, dacă nu le putem evita. Acest lucru se realizează cu bune rezultate prin reflexoterapie. Marii nutriţionişti naturişti au conceput şi experimentat încă din Antichitate pe pacienţi sau chiar pe propria lor persoană diverse metode de dezintoxicare. În Evanghelia Eseniană a Păcii, Isus, prin discipolul său Ioan, ne învaţă practicarea clismei şi a postului ca metode eficiente, chiar radicale de purificare. Metoda ventuzei aplicate pe ombilic, practicată în China din cele mai vechi timpuri până în prezent, preluată de unele terapii neconvenţionale din alte ţări, conduce la dezintoxicarea organismului, dovedindu-se eficientă în special pentru alergii, dermatoze şi chiar în afecţiuni hepatice severe. Terapeuţii naturişti contemporani, printre care enumerăm pe elveţianul Ernest Günter şi românul Valeriu Popa, au recomandat şi obţinut vindecări socotite miraculoase prin post prelungit, consum de apă distilată şi diete strict naturiste. În viaţa curentă se cunosc şi paradoxuri privind studiile şi aplicaţiile nutriţionale, reprezentate prin supravieţuirea unor bolnavi cu maladii considerate şi catalogate statistic ca incurabile.

18. Condiţii elementare obligatorii în orice nutriţie raţională

– la fiecare masă să nu se amestece alimentele crude cu cele preparate termic;
– în dieta frutivoră se vor consuma doar fructe coapte, mature, cu seminţe apte de a încolţi;
– pepenele se consumă singur, nu combinat cu alte fructe;
– între o masă frutivoră şi alta preparată termic se face o pauză de minimum 2 ore, iar după o masă cu alimente preparate termic poate urma o alta alcătuită numai din fructe crude peste minimum 4 ore;
– seara, după orele 19,00, nu se vor consuma decât cel mult fructe;
– în cadrul alimentaţiei preparate termic nu se amestecă alimentele din grupa albuminoidelor (carne, ouă, peşte etc.) cu alimente din grupa amidonoaselor (făinoase, inclusiv pâine, mămăligă, cartofi, orez etc.);
– în cazul consumului de sucuri proaspete din fructe sau legume, acestea se beau încet, imitând masticaţia, pentru a combina sucurile cu enzimele din cavitatea bucală;
– se va evita consumul de apă tratată biochimic;
– ziua să fie începută prin consumul unui pahar cu apă, eventual gimnastică şi un duş.

La toate acestea este obligatoriu a se adăuga gimnastica, masajul şi mişcarea sub toate formele ei.

PARTEA A II-A

Ghid terapeutic al afecţiunilor pe aparate

1. Bolile aparatului respirator

Zonele reflexe pentru plămâni şi bronhii sunt situate în ambele picioare, pe tălpi (în pernuţe), mai jos de baza degetelor, (vezi fig. 1). Astfel, fiecare plămân are zona reflexă în piciorul din partea sa.

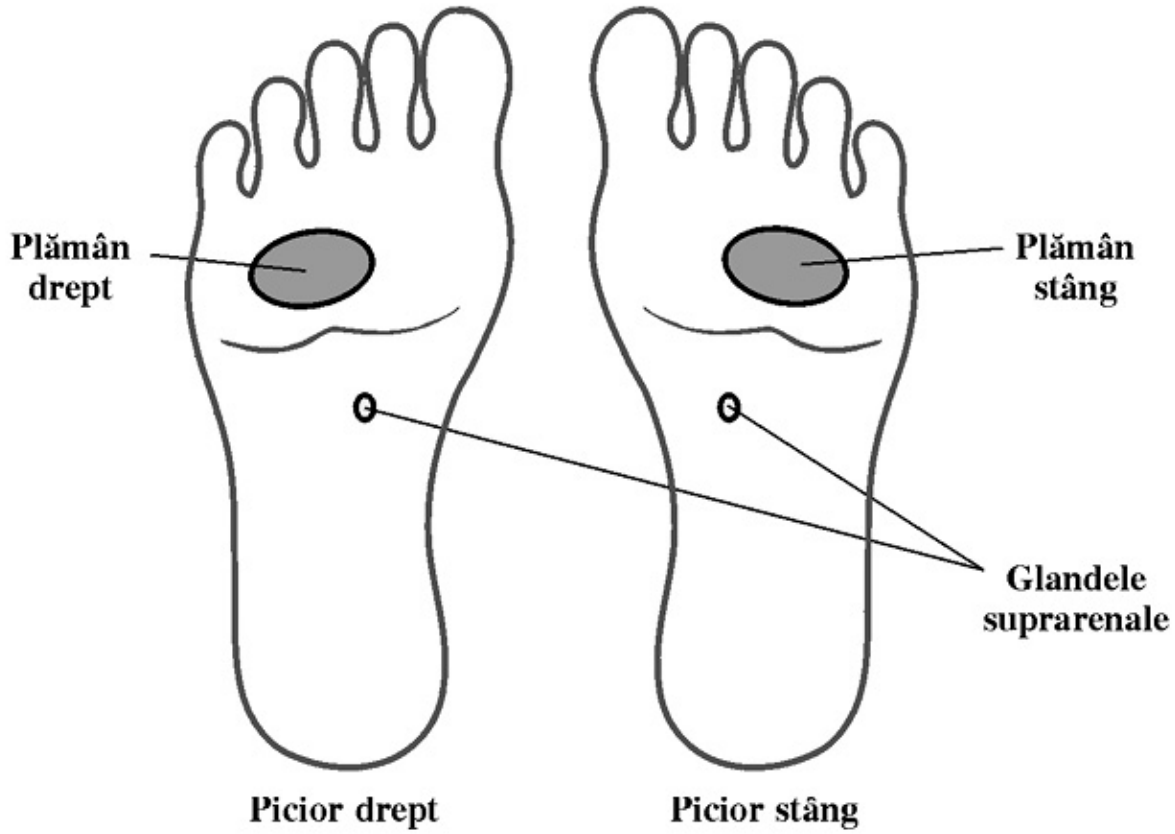


Figura 1 – *Zone reflexogene din tălpi pentru aparatul respirator*

Zonele de reflex pentru laringe şi trahee se găsesc pe partea de deasupra picioarelor, între degetul mare şi al doilea deget (la ambele picioare), conform fig. 2.

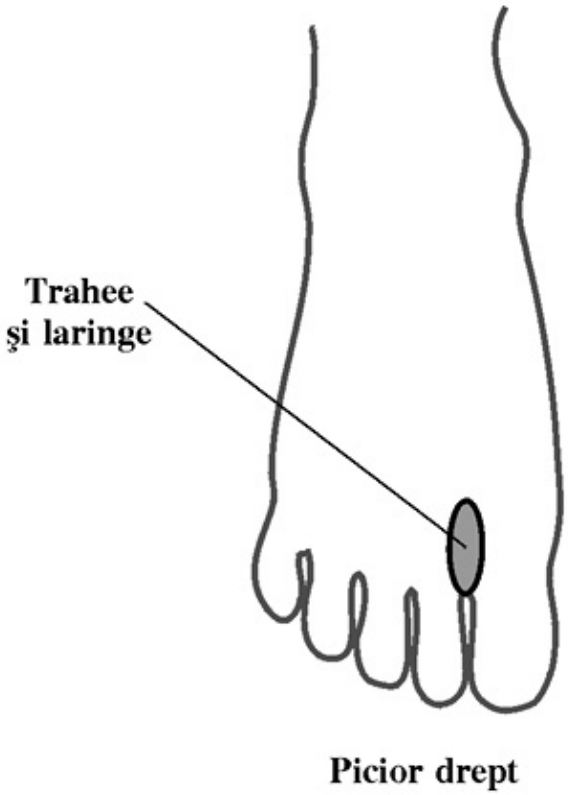


Figura 2 – *Zone reflexogene de pe picior pentru aparatul respirator*

1.1. Bronşita (acută şi cronică)

Bronşita acută (răceala, guturaiul sau coriza) apare, de obicei, în sezonul rece, având în general cauze virotice, şi se poate complica microbian.

Bronşita cronică este o boală destul de frecventă, definită prin hipersecreţia bronşică de mucus, manifestată prin tuse cu expectoraţie pe o durată ce totalizează cel puţin 3 luni/an, timp de cel puţin 2 ani consecutiv. Tratamentul reflexogen în bronşită vizează combaterea infecţiei, a hipersecreţiei mucoase, a spasmului şi edemului bronşic şi se realizează prin îmbunătăţirea circulaţiei sangvine în teritoriul arborelui bronşic. În

bronşita cronică este necesară o alimentaţie bogată în vitamine, săruri minerale, hidratare corectă (2 litri de lichide/zi), ca şi folosirea unor ceaiuri cu rol în fluidifierea şi eliminarea secreţiei bronşice.

Zone reflexogene şi tehnică de lucru

În cazul bronşitelor, acute sau cronice, zonele reflexe ale plămânilor şi bronhiilor sunt foarte sensibile la apăsare, uneori intens dureroase. Zonele pulmonare se vor masa pentru a reabilita circulaţia sangvină în bronhii şi plămâni, tratând astfel inflamaţia şi congestia locală. Masajul zonelor reflexe pentru laringe şi trahee urmăreşte acelaşi scop în zonele învecinate. Glandele paratiroide, stimulate prin masaj, vor aduce un aport crescut de Ca. Stimularea zonelor reflexe ale glandelor suprarenale urmăreşte scăderea inflamaţiei prin degajarea de cortizon. Vor fi stimulate şi zonele limfatice (corp superior) – pentru a creşte puterea de apărare a organismului la boli.

Deci, zonele reflexe vor fi stimulate în următoarea ordine în cadrul fiecărei şedinţe:

- zona plămâni-bronhii – 10 minute la fiecare picior;
- zona laringe-trahee – 3-5 minute la fiecare picior;
- zona paratiroidelor – 3-5 minute la fiecare picior;
- zona suprarenalelor – 5 minute la fiecare picior;
- zona limfatică-corp superior – 3 minute la fiecare picior.

În suferinţele acute, masajul se poate face de 2-3 ori/zi, timp de 3-5 zile, putându-se continua cu 2 şedinţe/zi, timp de încă 3-5 zile, până când simptomele au dispărut complet.

În bronşitele cronice se va practica o singură şedinţă pe zi, timp de 20-30 de zile.

Procentul de reuşită este de aproximativ 90% din cazuri în bronşitele acute şi peste 65% în bronşitele cronice.

Se pot folosi concomitent:

- ceaiuri expectorante, 4-5 bucăţi de răşină de brad, de mărimea boabelor de mazăre, ingerate dimineaţa pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, timp de 10 zile;
- infuzie de cimbru (*Thymus serpyllum*) şi patlagină îngustă (*Plantago lanceoleta*), în părţi egale, 2 linguriţe de plante la 250 de ml de apă clocotită. Se beau 3-4 ceşti pe zi cu înghiţituri mici;
- infuzia de cimbru combinat în părţi egale cu patlagină îngustă este un remediu deosebit în afecţiunile căilor respiratorii şi în special în traheobronşite şi chiar în astmul bronşic. *Mod de preparare*: 1 linguriţă de cimbru şi 1 linguriţă de patlagină îngustă, tocate mărunt, se pun în 250-300 de ml de apă clocotită. După circa 10 minute se va bea prima ceaşcă de ceai fierbinte, înghiţitură cu înghiţitură. Ceaiul se prepară proaspăt şi se pot bea 3-4 ceşti de ceai cald/zi. Efectul ceaiului este de a reduce secreţiile abundente ale bronhiilor şi de a dezinflama mucoasele traheii şi ale bronhiilor, uşurând în acest mod şi respiraţia bolnavului;
- infuzie din patlagină (*Plantago lanceoleta*) şi soc (*Flores sambuci*) (separat), 2-3 ceşti fierbinţi luate înghiţitură cu înghiţitură în cursul unei zile;
- infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*), 2-3 ceşti pe zi, va fi foarte eficientă în afecţiunile respiratorii pulmonare (tuberculoză) şi extrapulmonare (bronşite, traheobronşite acute şi cronice);
- infuzie de ceapă roşie (*Allium cepa*), îndulcită cu o linguriţă de miere de albine la ceaşcă. Se beau 3-4 ceşti fierbinţi pe zi;

- inhalaţii dintr-un decoct (fiertură) de frunze de podbal (*Tassilago farfara*), de 2-3 ori pe zi;
- suc proaspăt de podbal (planta se striveşte şi se stoarce), 3 linguriţe de suc se pun în lapte fierbinte şi amestecul se bea;
- siropul de podbal este foarte indicat şi deosebit de eficient atât în bronşite, cât şi în majoritatea afecţiunilor pulmonare. Într-un borcan cu gura largă se pun un rând de frunze de podbal şi un rând de zahăr (nerafinat) până se umple borcanul. Se acoperă bine cu celofan şi se îngroapă în pământ pentru 8 săptămâni. Siropul obţinut se pune la fiert (1-2 clocote), apoi se răceşte şi se pune în sticluţe. Se pot lua 2-3 linguriţe/zi la gripă, bronşite, traheobronşite, faringolaringite etc.;
- infuzie de lumânărică, ventrilică, patlagină şi frunze de podbal (în părţi egale). Concentraţia: 2 linguriţe la 300 de ml de apă clocotită. Se beau 2-3 ceşti îndulcite cu miere în timpul unei zile. Acest ceai este deosebit de eficient în bronşitele cronice.

1.2. Astmul bronşic

Stare patologică: senzaţie de lipsă de aer (în crize) şi dificultăţi la evacuarea aerului din plămâni.

Simptome: accese de sufocare determinate de obstrucţia bronşică prin edem, hipersecreţie, spasm şi dop de mucus, dispnee respiratorie paroxistică. Criza de astm bronşic este declanşată în contact cu factorul alergen, mai ales în a doua parte a nopţii. Bolnavul se trezeşte anxios (speriat), întâmpină dificultăţi în expiraţie, are respiraţie şuierătoare, merge la fereastră, la masă sau la speteaza unui scaun pe care se sprijină, în poziţie

aplecat, încercând să-şi uşureze respiraţia. Pentru o mai bună reuşită în tratament, se poate apela şi la următoarele metode naturiste:

– reflexoterapie;
– băi reci;
– mantaua spaniolă;
– reţete naturiste.

1) **Reflexoterapia**

Vor fi masate intens **zonele reflexe** pentru:

– plămâni-bronhii, urmărind descongestionarea şi fluidifierea secreţiei bronşice;
– paratiroidele, pentru degajare de Ca;
– suprarenalele, mai ales în criza de astm, pentru a elibera cortizon şi adrenalină;
– traseul rinichi-uretere-vezică, în scopul eliminării mai rapide din corp a produşilor toxici.

Tratamentul va viza următoarea schemă de masaj/şedinţă:

- zonele plămâni-bronhii – 10 minute;
- zonele paratiroidelor – 3-5 minute;
- zonele suprarenalelor – 5 minute;
- zonele rinichi, uretere, vezică – 10 minute;
- zonele limfatice – 5 minute.

Tratamentul este de lungă durată, în funcţie de vechimea şi gravitatea bolii.

2) **Băi reci**

Între crize, bolnavul se va spăla pe tot corpul, seara, cu apă rece şi oţet (proporţie: 4-5 linguri de oţet la 1 litru de apă) şi, fără a se şterge, se va

îmbrăca şi va intra sub plapumă.

Va repeta procedeul timp de 20-30 de seri, pentru reechilibrarea energiilor şi creşterea puterii de apărare a organismului la boli.

3) **Aplicarea „mantalei spaniole”** – o cămaşă lungă până la tălpi, de preferat să fie din in sau din cânepă, se va înmuia în apă caldă în care s-au fiert paie de ovăz sau scuturătură de fân (vezi capitolul referitor la „Alte mijloace de întărire a organismului”).

4) **Reţete naturiste**

- 400 de grame de usturoi (*Allium sativum L.*) pisat se amestecă cu sucul de la 24 de lămâi, într-un borcan, se acoperă ermetic borcanul şi se lasă 24 de zile; se agită înainte de folosire.
  Doza: 1 linguriţă de amestec se pune în 100 de ml de apă şi se bea seara înainte de culcare. După 10-14 zile simptomatologia bolii se diminuează foarte mult.
- Se fierbe lapte de capră cu flori şi frunze de păstârnac, timp de 10-15 minute, la foc mic. Se ia de pe foc şi după 30 de minute se beau câte 100-200 de ml, de 3-5 ori/zi.

Executând aceste simple procedee, se va observa ameliorarea stării generale a bolnavului, rărirea şi chiar dispariţia crizelor.

- 125 de grame de seminţe de in (*Linum usitatissimum*) puse într-un tifon, se fierb în 400 de ml de apă, la foc mic, până se obţine un lichid gros. Lichidul obţinut se amestecă cu zeama de la 3-6 lămâi (în funcţie de mărimea lor), se pune într-un borcan închis la culoare şi se păstrează la rece. După 3-4 zile se ia 1 linguriţă preparat, de mai multe ori pe zi (6-8 ori).
- Ceai de rădăcină de iarbă-mare (*Radix rhizoma cum radicibus inulae*). Se fierb 50-80 de grame de rădăcină în 500 de ml de apă

timp de 10-15 minute. Se bea conţinutul pe parcursul unei zile, îndulcit cu 1 linguriţă de miere la ceşcuţă.

- *Extern*: seara şi dimineaţa se aplică pe regiunea toracică 4 frunze mari de varză crudă (*Brassica oleraccea*); frunzele se strivesc. Se interzice consumul de sare nenaturală.

2. Bolile aparatului cardio-vascular

Zona reflexă pentru inimă se găseşte în piciorul stâng (sub pernuţă), profund, în dreptul degetelor 3-4.

2.1. Angina pectorală

Angina pectorală este un sindrom caracterizat prin durere precordială (gheară), însoţită de stare de anxietate (teamă). Durerea iradiază în umărul stâng, mâna stângă, până în degetul mic şi se declanşează, de regulă, după un efort fizic, emoţii sau mese copioase.

Zonă reflexă a inimii se găseşte în talpa piciorului stâng, sub pernuţă, în dreptul degetelor 3 şi 4. În caz de dureri pectorale (criză) se masează aproximativ 10 minute zona reflexă a inimii. Pentru perioada de linişte masajul va fi de 5 minute. Dacă durerile urcă spre umăr, ceafă, mână, degetul mic, se va masa 5 minute şi rădăcina degetului 5 în sus (fig. 3).

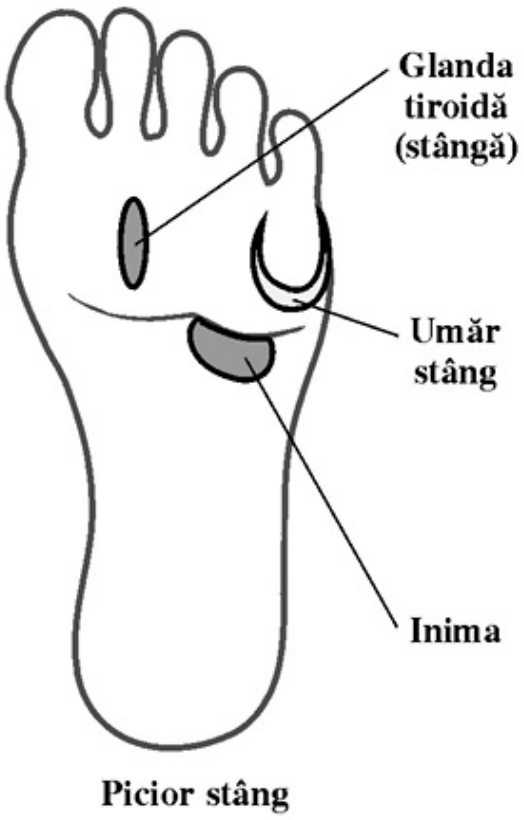


Figura 3 – *Zone reflexogene pentru inimă*

Rezultatele favorabile apar foarte repede, uneori simptomele dispar şi nu se mai repetă după 2-3 şedinţe. Se vor efectua totuşi 10-15 şedinţe pentru a obţine o bună irigare în vasele coronariene. Procentajul de reuşită prin reflexoterapie este de peste 90% din cazuri. Pentru întreţinere se pot face 1-2 şedinţe săptămânal, timp de 2 luni. În crize este foarte bine dacă se stimulează 3-5 minute şi zonele suprarenale aflate deasupra traseului rinichi-uretere-vezică urinară. Uneori durerile precordiale pot avea şi cauze extracardiace: periartrită scapulohumerală stângă, spondiloză cervico-dorsală, hernie de disc etc. În acest caz, se vor masa şi aceste zone, 5 minute fiecare, dacă sunt dureroase la apăsare, eliminând simptomatologia şi afecţiunile de vecinătate.

Recomandăm de asemenea următoarele **remedii naturiste**:

- regim strict vegetarian cel puţin o zi pe săptămână, odihnă, plimbări în aer curat;
- infuzie din plante de coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), 3-4 ceşcuţe pe zi, eficientă în afecţiuni circulatorii, spasme vasculare şi angină pectorală. Cură de 14 zile şi se poate repeta de 3-4 ori pe an;
- extract rece din frunze de vâsc (*Viscum album*) fără boabe, 3 ceşcuţe pe zi; o linguriţă de frunze tocate se pun în 250 de ml de apă rece până a doua zi dimineaţa când preparatul se încălzeşte puţin, se strecoară şi se bea în trei reprize pe zi. Este foarte eficient în majoritatea tulburărilor cardiace.

2.2. Sindromul de ischemie periferică cronică

Denumită uneori şi „claudicaţie intermitentă”, se produce prin obstruarea arterială periferică, cu tulburări de irigaţie în zona respectivă. Bolnavul prezintă oboseală la deplasări obişnuite, parestezii (amorţeli), contracţii ale muşchilor gambei. Cu timpul, la nivelul gambei, apar dureri la mers, după câteva sute de metri. Când boala este mai avansată, durerea apare şi în repaus, respectiv noaptea.

Tehnică şi zone de masaj

Dacă boala este în fază incipientă, prin masaj reflexoterapeutic se ajunge relativ repede la atenuarea sau chiar dispariţia simptomelor bolii. Oboseala la mersul pe jos şi crampele musculare dispar după 8-10 şedinţe. Se vor masa, în următoarea ordine, zonele reflexe:

- zona inimii – 10 minute;

- zona pentru traseul rinichi, uretere, vezică urinară – 5 minute;
- zona pentru glandele paratiroide – 3-5 minute;
- segmentul corespondent al gambei dureroase – 10 minute.
  Exemplu: pentru gamba stângă – se va masa antebraţul stâng, pentru gamba dreaptă – se va masa antebraţul drept (vezi capitolul „Planşe cu zone reflexogene” – Zone reflexe corespondente).

Restabilirea normală a circulaţiei arteriale solicită 1 şedinţă/zi, timp de 25-30 de zile. Pentru cazurile mai grave se vor face 2-3 şedinţe/zi.

Putem accelera reluarea normală a circulaţiei sângelui efectuând concomitent cu reflexoterapia şi băi călduţe de ţelină (5 minute). Este indicată şi spălarea cu apă rece şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”). Se va bea de 2 ori/zi câte un pahar de apă în care se adaugă 2 linguriţe de oţet de mere şi 2 linguriţe de miere de albine, dacă nu există probleme digestive care nu permit organismului să accepte aceste preparate naturale.

2.3. Nevroza cardiacă

Este o tulburare funcţională a inimii, fără leziuni organice aparente.

Semne clinice: dureri precordiale, palpitaţii, senzaţii de sufocare, astenie, oboseală.

Tehnică şi zone reflexe de masaj

Masând zona reflexă a inimii, vom îmbunătăţi fluxul sangvin în arterele din care se alimentează muşchiul inimii. Sistemul valvular va funcţiona mai bine. Stimularea glandelor tiroide prin zonele reflexogene care se găsesc în

tălpi între rădăcinile degetului mare şi a următorului deget (fig. 3) va reface generatorul de energie, dispărând astfel astenia, palpitaţiile şi senzaţia de sufocare. Aşadar, rezultate foarte bune în nevroza cardiacă se obţin stimulând următoarele zone reflexe:

- zona inimii – 10 minute;
- zona glandei tiroide – 5 minute fiecare parte (timp de 10-15 zile, 1 şedinţă/zi).

Procentajul de reuşită este de peste 95% din cazuri. Reducerea sau evitarea fumatului şi a consumului de cafea sunt recomandate concomitent cu tratamentul de mai sus.

Remedii naturiste: Se poate folosi tinctura de sunătoare (*Tinctura Hypericum perforatum*): 2 mâini de flori se pun într-un litru de rachiu de fructe şi se lasă trei săptămâni la căldură.

Intern: 10-15 picături într-o lingură cu apă, o singură dată pe zi, timp de 14-21 de zile.

Extern: se va fricţiona zona respectivă cu acest preparat (hemitoracele stâng).

2.4. Boala varicoasă

Varicele sunt dilatări permanente ale venelor superficiale, în special la membrele inferioare. Varicele apar între 20 şi 40 de ani, mai frecvent la femei. Unul din factorii externi mai importanţi ce favorizează apariţia varicelor este poziţia prelungită în picioare, neţinând cont de avertismentele obişnuite ale organismului, dureri şi amorţeli ale picioarelor într-o fază iniţială.

Simptome: uneori varicele sunt suportate bine. Alteori produc jenă, oboseală, senzaţii de greutate în gambe, edem, cianoză, putându-se ajunge la hemoragii prin rupturi ale varicelor.

Tehnică şi zone de masaj

Depistate în primă fază, varicele pot beneficia de ameliorare prin reflexoterapie. Se va urmări eliminarea toxinelor şi a surplusului de apă din corp, dispărând astfel edemele gambelor şi îmbunătăţindu-se circulaţia de întoarcere (venoasă). Acestea se obţin prin stimularea traseelor aferente pentru rinichi, uretere, vezică urinară. Pentru elasticitatea şi tonifierea pereţilor vasculari se masează segmentul corespondent celui bolnav (gamba are ca segment corespondent antebraţul, iar coapsa, braţul de pe aceeaşi parte a corpului).

Exemplu: dacă varicele au apărut pe membrul inferior drept, se va masa membrul superior drept, pe partea stângă a corpului procedându-se în mod similar. Zonele limfatice corp inferior, prin masaj, vor reda circulaţia normală a curentului limfatic în zona inferioară a corpului.

Schemă cu ordinea şi timpii de masaj

- traseul rinichi, uretere, vezică urinară – 10 minute pe fiecare picior;
- segmentul corespondent celui bolnav – 10 minute;
- zona limfatică corp inferior – 5 minute pe fiecare picior.

Numărul şedinţelor va fi de 1/zi, timp de 20-30 de zile.

Rezultate bune prin reflexoterapie se obţin în peste 50% din cazuri.

Concomitent cu reflexoterapia, în faza incipientă a varicelor sunt indicate duşurile scoţiene (băi calde combinate cu băi reci), care se fac

astfel:

- în zona afectată – 3 minute duş apă caldă apoi 1 minut apă rece, de 3-4 ori/zi, pentru vasodilataţie şi vasoconstricţie. Rezultatele variază în funcţie de faza bolii şi de factorii biologici specifici fiecărui organism;
- comprese pentru 2 ore sau băi locale cu infuzie din frunze de alun (*Folium Corylus avellana L.*);
- masaj uşor în zona varicoasă, de 2 ori pe zi; cu oţet de mere diluat (2 linguri de oţet de mere la 100 de ml de apă). Procedura se repetă timp de 30 de zile consecutiv;
- comprese de 2 ori pe săptămână pe locurile varicoase cu apă de lut sau cu decoct din flori de fân. Compresele se ţin cel puţin 2-3 ore de fiecare dată. Se va evita statul în picioare pe perioade lungi, mersul pe bicicletă sau pe cal, şederea îndelungată pe scaun.
  Intern: zilnic, 2-3 ceşcuţe cu infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*), boz (*Arctium lappa L.*) şi pelin (*Artemisia Absinthium L.*) în părţi egale (o linguriţă cu vârf din amestecul de plante la 250 de ml de apă clocotită). Infuzia se bea cu înghiţituri mici.

2.5. Boala hemoroidală

Hemoroizii sunt varice ale venelor ano-rectale. Pot fi interni şi externi. Hemoroizii externi se manifestă prin mâncărime, dureri şi apariţia unor ridicături moi, de culoare violacee, în jurul orificiului anal. Hemoroizii interni au aceleaşi simptome, la care se poate adăuga hemoragia care, dacă este des repetată, induce anemierea pentru bolnav.

Tehnici şi zone de masaj

La palpare, zonele reflexe ale intestinului gros, mai ales în zona colon sigmoid şi în zona anus-rect, sunt extrem de dureroase. Se vor masa cu grijă, uşor la început, crescând în intensitate după 3-4 şedinţe. Aceasta ne indică perturbarea circulatorie în aceste zone.

Zona intestinului gros se va masa în sensul de evacuare a tranzitului, astfel: masajul se începe din talpa dreaptă, transversal pe mijlocul tălpii, se continuă pe piciorul stâng tot transversal pe mijloc, aproape de marginea externă, se coboară spre călcâi şi apoi se continuă din nou spre mijloc.

La sfârşit se va insista pe zona rect-anus (hemoroizi), situată în partea interioară a piciorului stâng, deasupra maleolei interne, între tendonul lui Achile şi muşchi. Se va stimula şi zona vezicii biliare, care, împreună cu zona reflexă a intestinului gros, va preveni, respectiv trata, constipaţia. Inflamaţia locală, durerile şi sângerările dispar după aproximativ 3-5 şedinţe. Se va continua cu 15-20 de şedinţe (1/zi).

Schemă de masaj

- vezica biliară – 5 minute;
- traseu intestin gros transversal, descendent, sigmoid, rect, anus – 10-15 minute;
- zonă hemoroizi – 10 minute;
- zonă limfatică corp inferior – 3 minute pentru fiecare punct.

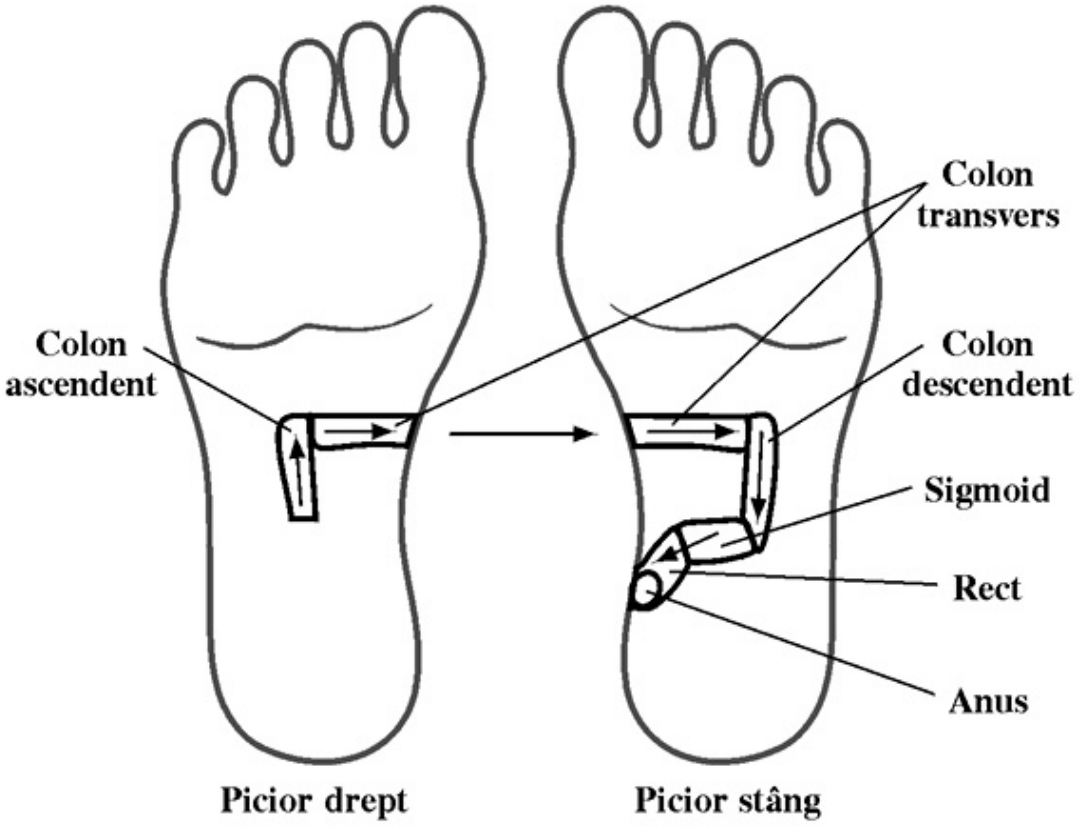


Figura 4 – *Zone din tălpi pentru intestinul gros*

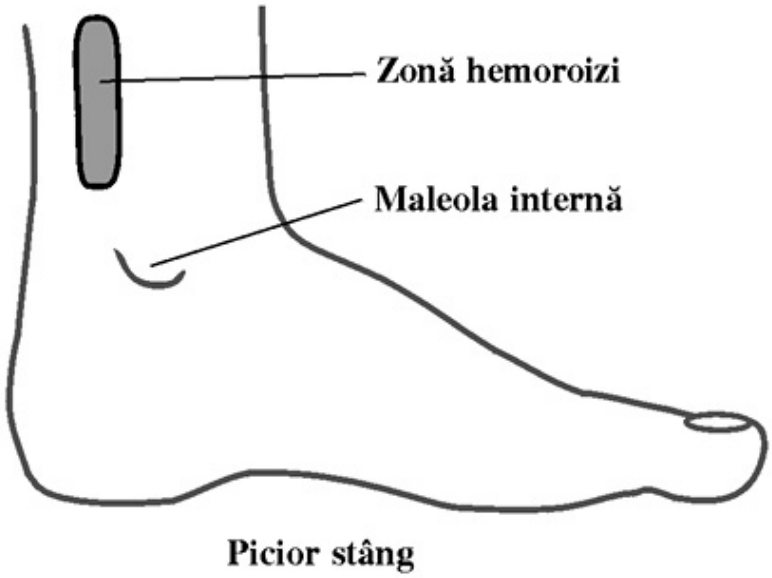


Figura 5 – *Zone reflexogene de pe picior pentru intestinul gros*

Local sunt indicate băi călduţe de şezut, cu permanganat de potasiu, alternativ, cu băi de coajă de stejar, 10-15 minute în fiecare seară, timp de 5-8 zile.

Mod de preparare: Se fierbe coajă de stejar (*Cortex Qvercur robur*) timp de 30 de minute, apoi se lasă la răcit până când apa devine călduţă. În fiecare caz soluţiile vor avea concentraţii reduse pentru a nu irita zona ano-rectală, care se va menţine într-o igienă desăvârşită, prin spălarea cu blândeţe, folosind apă fiartă şi răcită sau soluţie slabă de cloramină (2 comprimate la 1 litru de apă), urmată de uscare.

Este interzisă introducerea diverselor preparate în orificiul anal, cu excepţia supozitoarelor recomandate de medic.

ATENŢIE! Se va evita consumul de alcool, se vor elimina din alimentaţie condimentele, se va respecta igiena locală şi se vor consuma lichide, circa 2 litri/zi, pentru a preîntâmpina constipaţia. Procentajul de reuşită este de peste 90% din cazuri.

Intern:

- infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*), boz (*Arctium lappa L.*) şi pelin (*Artemisia absinthium L.*) (vezi capitolul 2.4., „Boala varicoasă”).
- infuzie de rostopască (*Chelidonium majus*) – 2-3 păhărele/zi.
- infuzie de traista-ciobanului (*Capsela bursa-pastoris*) – 2-3 ceşti/zi.
- infuzie de plop (*Populus nigra L.*) – 1 linguriţă de muguri la 200 de ml de apă clocotită; 4 linguriţe de ceai la 4 ore.

3. Bolile aparatului digestiv

Aparatul digestiv reprezintă totalitatea organelor care participă la realizarea digestiei şi este format dintr-un tub ce se întinde de la cavitatea bucală la anus.

Aparatul digestiv, recunoscut şi ca prima barieră de apărare a organismului împotriva bolilor, poate prezenta afecţiuni acute sau cronice, provocate de diferite cauze, boli ce pot cuprinde unul sau mai multe organe componente. Aceste afecţiuni pot fi funcţionale sau organice. Astfel, se pot deosebi boli ale esofagului, stomacului, duodenului, intestinului subţire şi intestinului gros. O serie de afecţiuni digestive pot constitui reacţii ale dereglării altor structuri sau organe, cum ar fi: ficat, colecist, glande, sistem nervos, renal etc. Un tratament corect presupune eliminarea cauzelor care produc perturbarea.

O mare parte din afecţiunile aparatului digestiv beneficiază de **tratamente reflexoterapeutice**, însoţite obligatoriu de un regim igieno-dietetic adecvat. Se cuvine să menţionăm aici că primul element digestiv de apărare al organismului împotriva componentelor toxice ingerate este intestinul subţire.

Zonele reflexe ale organelor tubului digestiv sunt dispuse în tălpi, după cum urmează:

- zonele stomac, duoden – se găsesc în ambele tălpi, dedesubtul degetului mare, pe bolta plantară.

- zona intestin subţire – se găseşte în ambele tălpi, în mijloc, spre interior, deasupra călcâielor.
- zona intestin gros (colonul) – este divizată în:
  - colon ascendent;
  - colon transversal;
  - colon descendent;
  - colon sigmoid.

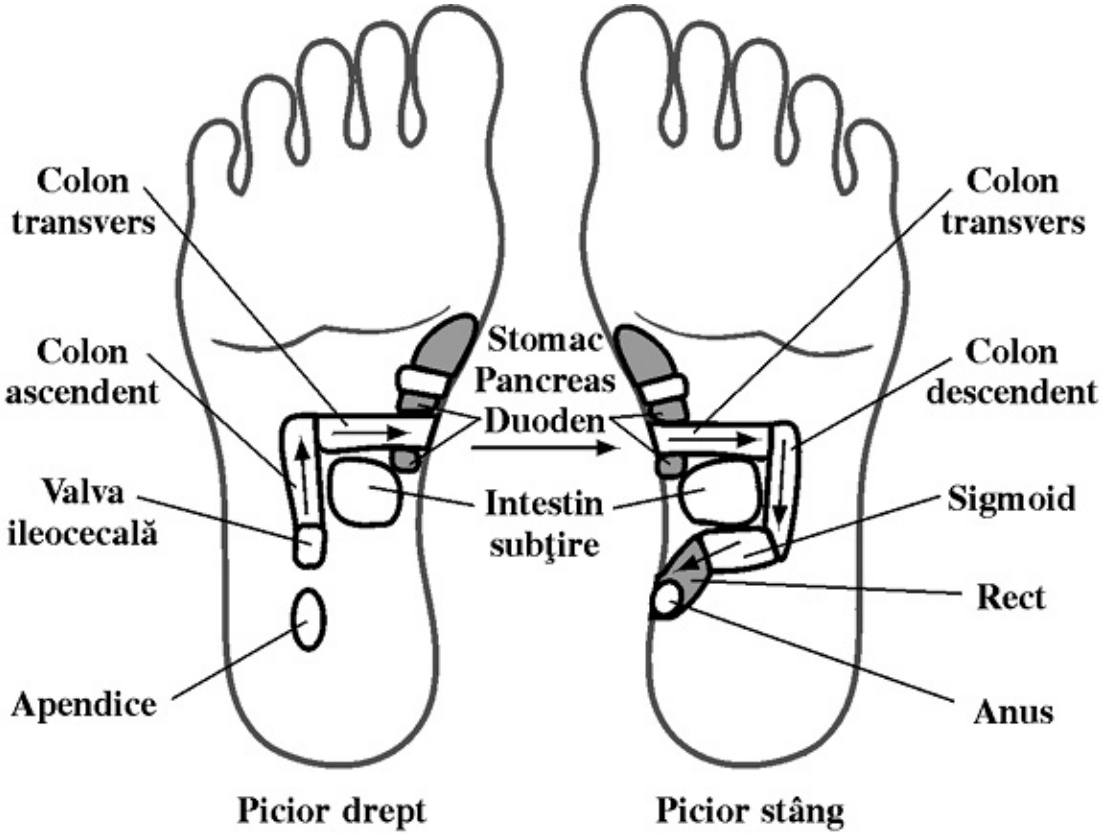


Figura 6 – *Zone reflexogene din tălpi pentru aparatul digestiv*

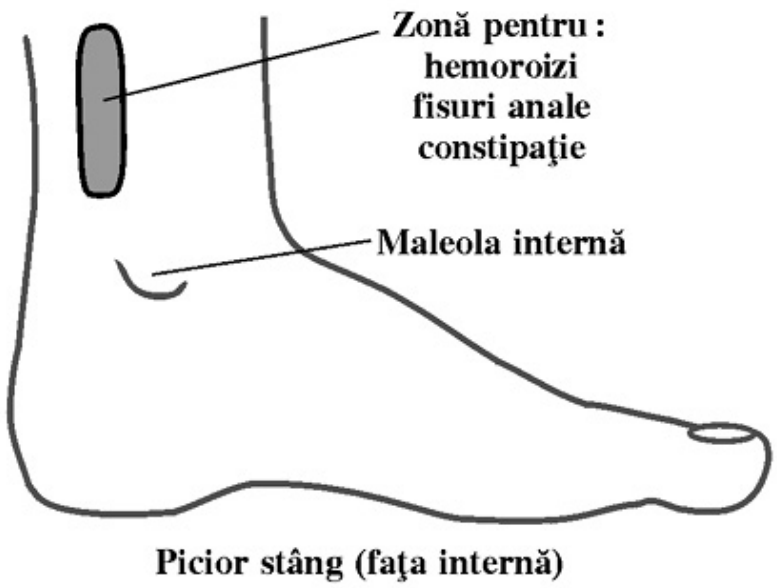


Figura 7 – *Zonă reflexogenă de pe picior pentru aparatul digestiv*

Zona colonului ascendent: este proiectată în talpa piciorului drept, în partea externă de deasupra călcâiului, 5-7 cm în sus.

Zona colonului transversal: porneşte de unde se termină colonul ascendent şi traversează orizontal talpa dreaptă, până la marginea ei interioară, continuându-se la acelaşi nivel orizontal în talpa stângă, până la marginea exterioară a tălpii stângi.

Zona colonului descendent: se continuă în talpa stângă, de la capătul colonului transversal, în jos, 5-7 cm.

Zona colonului sigmoid: formează un S în talpa stângă, terminându-se sub zona de proiecţie a vezicii urinare, unde se găseşte punctul reflex pentru rect şi anus.

Zona reflexă pentru hemoroizi, constipaţie se găseşte în gamba piciorului stâng, deasupra maleolei interne, între tendonul lui Achile şi muşchi, pe o distanţă de 10-15 cm în sus.

3.1. Gastritele

Acute sau cronice, gastritele sunt afecţiuni inflamatorii ale mucoasei stomacului. Există o varietate de factori capabili să producă boala:

1) Factori infecţioşi: virali, bacterieni (toxiinfecţii alimentare, enterocolite infecţioase), micotici (candida – cel mai frecvent).
2) Factori chimici:

– exogeni (medicamente, substanţe toxice, alcool);

– endogeni (uremie, acidocetoză).

3) Factori fizici: iradiere.
4) Factori mecanici.
5) Factori alergici (sensibilitate la medicamente).
6) Factori nutriţionali (carenţe proteice, vitaminice, minerale).

Gastritele acute apar în urma unor agresiuni ocazionale, iar cele cronice datorită acţiunii repetate şi prelungite a unora dintre factorii amintiţi.

Simptomatologie: dureri în regiunea epigastrică, accentuate după mese bogate, balonări postprandiale, gust neplăcut, greaţă, regurgitări, uneori vărsături şi diaree. În gastritele hiperacide creşte cantitatea de acid clorhidric din stomac, apar arsuri în regiunea epigastrului şi pe traiectul esofagului.

Tratamentul reflexoterapeutic urmăreşte îmbunătăţirea circulaţiei mucoasei gastrice pentru refacerea ei, anihilarea unora dintre aceşti factori, cu rol în producerea acestei boli. Rezistenţa organismului va creşte prin masarea zonelor limfatice şi îmbunătăţirea circulaţiei generale. Este indicată masarea zonelor renale pentru influenţarea unor factori endogeni (uremia).

Combaterea factorilor alergici se va realiza prin masarea zonelor glandelor suprarenale, stimulând astfel creşterea cantităţii de cortizon.

Schemă de masaj

- zona stomac – 5-10 minute la fiecare picior;
- zona glandelor suprarenale – 3 minute la fiecare picior;
- zona rinichi-uretere-vezică – 5 minute la fiecare picior;
- zona vezicii biliare – 3 minute.

În faza acută se vor efectua 2-3 şedinţe/zi, iar în faza cronică 1 şedinţă/zi.

După aproximativ 8-10 şedinţe, simptomatologia clinică se atenuează, dispărând pe parcursul a circa 20-25 de şedinţe.

Se va continua 2-3 luni cu 1-2 şedinţe pe săptămână pentru întreţinere. Procentajul de reuşită este favorabil în peste 90% din cazuri, mai ales când şedinţele de masaj sunt combinate cu regimuri igieno-dietetice corespunzătoare, ceaiuri şi pansamente gastrice naturale.

Reţetă pentru protecţia mucoasei gastrice:

- 2 linguri de caimac de lapte se bat bine cu 2 gălbenuşuri şi cu 2 linguri de miere de albine, până se face o cremă. Se ia de 3 ori/zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale. Nu se va consuma alcool, carne prăjită de porc, condimente şi orice alte elemente iritante pentru tubul digestiv; confortul psihic este absolut necesar şi în dereglările tubului digestiv.

Ceaiuri (cu concentraţie redusă):

- iarbă-mare (*Rhizoma cum radicibus inulae*), tătănească (*Symphtum officinale*), iarba-tâlharului (*Betonica officinalis*), (*Micelis*

muralis), sunătoare (*Hypericum perforatum*), gălbenele (*Flores calendulae*). Se pot folosi fiecare din aceste plante sub formă de infuzie, 1 linguriţă de plantă la o cană de 250 de ml de apă clocotită sau decoct. Plantele pot fi utilizate şi în combinaţii.

După tratamentul prin reflexoterapie, este recomandat mersul desculţ pe pietre ude sau iarbă cu rouă, evitarea stresului, autosugestie (prin gânduri pozitive şi credinţă în vindecare). Este absolut necesară evitarea factorilor care cauzează boala.

3.2. Ulcerul gastro-duodenal

Ulcerul gastric şi ulcerul duodenal sunt leziuni ale peretelui stomacului, respectiv duodenului, cauzate de secreţia gastrică de acid şi pepsină, de foarte multe ori datorate şi bilei anormale secretate de ficat. *Simptomatologia* este complexă: durere, arsuri, vărsături, flatulenţă, diaree sau constipaţie, anxietate. Sindromul dispeptic dureros respectă periodicitatea sezonieră (primăvara şi toamna) mai ales în ulcerul duodenal, greţurile şi vărsăturile predomină în ulcerul gastric. S-a constatat că majoritatea ulcerelor se datorează în principal secreţiei de bilă anormală.

Reflexoterapia urmăreşte îndepărtarea durerii, închiderea ulceraţiei, prevenirea recurenţelor şi a complicaţiilor. Zonele reflexe ale stomacului şi duodenului în ulcer sunt extrem de sensibile, la fel şi zonele plexului solar plasate în mijlocul tălpii, sub pernuţe, plexul solar reprezentând o componentă importantă a sistemului nervos vegetativ ce coordonează activitatea organelor interne. Uneori, în zona reflexă stomac sau duoden,

descoperim o masă dură, de dimensiunea unei alune, extrem de dureroasă la masaj.

Schemă de masaj

- zona stomac-duoden – 5-10 minute la fiecare picior;
- zona plex solar – 3 minute la fiecare picior;
- zona vezică biliară – 5 minute;
- zone suprarenale, renale, uretere, vezică – 5 minute la fiecare picior;
- zona sistem limfatic – 2 minute fiecare punct.

În faza acută a bolii se pot efectua 1-2 şedinţe pe zi, în faza cronică, 1 şedinţă pe zi sau chiar la 2 zile, timp de aproximativ 6-8 săptămâni, prima etapă incluzând obligatoriu: odihnă la pat, eliminarea sosurilor, condimentelor, băuturilor alcoolice, alimentelor prăjite, bulionului de roşii, cruditătilor şi, în general, a alimentelor care îi produc bolnavului dureri şi balonări, greţuri, vărsături.

Pentru protecţie gastrică, în afară de ceaiuri, sunt recomandate următoarele **reţete naturiste:**

Reţeta 1: 200 de fire de pătlagină (*Plantago lanceoleta*), când i-a dat spicul, şi 3 kg de morcovi (*Daucus carota*) raşi se pun la fiert într-un vas (să nu clocotească) cu apă cât cuprinde (4-5 ore). Se strecoară zeama şi se pune din nou la fiert cu 2 kg de miere de albine (de preferat mierea din luna mai). Se fierbe până când rămân 2 litri. Se ia timp de 14 zile câte o lingură, cu o jumătate de oră înainte de mese. Se face o pauză de 5-7 zile şi se poate repeta.

Reţeta 2: 100 de grame de ceară de albine, 100 de grame răşină de brad (*Aetheroleum abieti*) şi 100 de grame de unt proaspăt se amestecă şi se încălzesc într-un vas acoperit. Când preparatul s-a omogenizat, se ia de pe foc şi se dă la rece. Apoi se prepară pastile de mărimea boabelor de mazăre şi se iau 4-6 pastiluţe pe stomacul gol, cu 15-20 de minute înainte de mesele principale.

Reţeta 3: cu nuci (*Juglans regia*). În lunile mai-iunie (când nucile încep să facă coajă albă) curăţăm coaja verde de deasupra, iar restul conţinutului se rade şi se pune în borcănele astfel: un rând de nuci, un rând de zahăr. Borcanele se închid ermetic şi se lasă la căldură 10-14 zile. Se iau din acest preparat 2-3 linguriţe cu 15-20 de minute înaintea meselor principale.

Bolnavii vor continua masajul energetic (automasaj) la palme şi tălpi, 1-2 ori/săptămână, la următoarele puncte reflexe: stomac, vezică biliară, plex solar. Sunt valabile şi recomandările de la capitolul 3.1., „Gastritele”. Urmând toate cele indicate mai sus, ulcerele se tratează în peste 75-80% din cazuri fără medicamente sau intervenţii chirurgicale.

3.3. Sindromul diareic

Diareea, consecinţă a mai multor cauze, este un sindrom clinico-coprologic, caracterizat prin emisia de scaune frecvente, neformate, cu resturi alimentare nedigerate sau incomplet digerate. Clinic, apare sindromul carenţial: scăderea ponderală (în greutate), paliditate, astenie (oboseală), reducerea capacităţii de efort, depresiune psihică, hipotensiune arterială. Examenul de laborator poate indica: hipocalcemie, hipopotasemie,

hiponatremie (calciu, potasiu şi natriu scăzute), acidoză metabolică, ajungându-se până la deficienţe hormonale. Cauze mai frecvente în declanşarea bolii sunt: nevroze (diareea emoţională), endocrine (persoanele hipertiroidiene), alergii la medicamente sau alimente, intoxicaţii, descărcări bruşte de fiere, insuficienţă pancreatică (cu scaune grăsoase), inflamaţii intestinale, cauze microbiene sau virotice etc.

Obiectivele terapeutice nespecifice, comune de altfel şi altor enteropatii, sunt: încetinirea tranzitului, stimularea mucoprotecţiei, stoparea procesului inflamator, corectarea deficienţelor nutriţionale. Diareile cronice (de lungă durată) beneficiază de tratament reflexoterapeutic. Regimul alimentar trebuie respectat în raport cu tipul diareii (de fermentaţie sau de putrefacţie), deci depinde de afecţiunea în cadrul căreia apare sindromul diareic. La testarea zonelor reflexe ale intestinului subţire, gros, zona hemoroizi, acestea sunt deosebit de sensibile. De asemenea, sunt sensibile şi zonele corespunzătoare următoarelor organe: tiroidă, pancreas, vezică biliară, plex solar, în raport cu factorii care au produs sindromul diareic.

Schemă de masaj

- zonele intestin subţire – 5 minute în fiecare talpă;
- zonele intestin gros (în sensul de evacuare) – 5-10 minute;
- sistem limfatic – 2-3 minute în fiecare punct;
- zonele organelor care cauzează diareea:
  - vezică biliară – 5 minute;
  - pancreas – 3 minute;
  - tiroidă – 3 minute;
  - plex solar – 3 minute de fiecare parte.

Se va efectua o şedinţă pe zi sau o şedinţă la 2 zile, timp de 4-6 săptămâni.

În unele cazuri diareile dispar chiar după 10-15 şedinţe, însă este necesară continuarea lor pentru a preveni recidiva.

Ceaiuri:

- o jumătate de litru de ceai din coajă de ceapă (*Allium cepa*) pe zi, obţinut dintr-un pumn de coji de ceapă, fierte 10 minute într-un litru de apă.
- infuzie din frunze de afine (*Folium Vaccinium myrtillus L.*) sau fructe de afine (*Fructus Vaccinium myrtillus L.*), 1 linguriţă de plantă la o cană de apă.
- ceai de urzici (*Urtica dioica*), 30 de grame de tulpini fierte într-un litru de apă.

3.4. Sindromul de constipaţie

Se defineşte prin:

1) evacuări intestinale la intervale mai mari de 48 de ore;
2) scaune de consistenţă crescută;
3) evacuări incomplete, în cantităţi reduse, datorită dereglării tranzitului intestinal.

Constipaţia este o boală plurifactorială.

Cauze:

– sedentarism (lipsa de mişcare);
– endocrine (hipotiroidism);

– alimentare (alimente uscate, mese reduse);
– leziuni ale tubului digestiv (hemoroizi, fisuri anale, rectite, ulcerul gastro-duodenal);
– tumori intestinale;
– obişnuinţa (schimbarea mediului în care trăim, pudoarea, comoditatea);
– neurofuncţionale (constipaţie spastică).

Tratamentul complex ţine cont în primul rând de alimentaţie (bogată în legume şi fructe, lichide), activitate fizică şi antrenarea musculaturii abdominale.

Tratamentul prin reflexoterapie vizează dezvoltarea unei bune circulaţii în zona intestinală, creşterea tonusului intestinal, dispariţia inflamaţiilor locale, ameliorarea sau tratarea hemoroizilor, fisurilor anale, stimularea glandei tiroide când constipaţia este de cauză endocrină.

În caz de constipaţie, zonele reflexe ale intestinului gros şi îndeosebi cele ano-rectale sunt sensibile, uneori extrem de dureroase la apăsare.

De regulă, constipaţiile sunt uşor tratabile prin reflexoterapie, dar descoperirea cauzei şi tratarea prin masaj a organului respectiv sunt obligatorii.

Schemă de tratament

- zonă intestin gros – 10 minute în ordinea evacuării (colon ascendent, transvers, descendent, sigmoid);
- zona reflexă anus, rect, hemoroizi – 5-8 minute;
- zone limfatice – 3 minute la fiecare punct;
- zona reflexă a organului care cauzează boala – 10 minute.

Şedinţele se vor efectua 1-2 ori/zi, în primă fază, apoi se continuă cu o şedinţă pe zi, până când dispare constipaţia. Uneori constipaţia dispare după 5-8 şedinţe. De cele mai multe ori sunt necesare 15-20 şedinţe. Sunt indicate folosirea „mantalei spaniole”, băile reci, mersul desculţ, gimnastica abdominală etc. (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

Remedii naturiste: Se va bea o ceaşcă de zeamă de varză murată (moare) pe stomacul gol sau o ceaşcă de compot de prune uscate. Este indicată evitarea laxativelor sau clismelor evacuatorii.

3.5. Suferinţe ano-recto-sigmoidiene

Sunt tulburări ale actului defecării, având ca simptome durerea sub formă de tenesme în zona rectului şi a anusului, în partea stângă a abdomenului. Sindromul rectal şi sindromul anal pot apărea izolat sau împreună. Sindromul rectal este caracterizat prin false senzaţii de defecare. Durerile pot iradia în colon sau uneori în organele genitale şi anus.

Sindromul anal se caracterizează în general prin durere în anus, tenesme, uneori scurgeri de sânge sau secreţii seroase şi purulente.

Simptomatologia este dată de procesele inflamatorii situate în zona sigmoidiană şi rectală. Prin masarea zonelor reflexe colon sigmoid, respectiv rect, se rezolvă starea inflamatorie. Este necesară şi stimularea zonelor limfatice corp inferior, cu scopul de a stopa infecţia locală prin stimularea anticorpilor.

Rezultate foarte bune se obţin prin masarea:

- zonei reflexe, respectiv colon sigmoid, anus, rect – 10-15 minute;

- zonei glande limfatice corp inferior – 5 minute la fiecare picior;
- zonei hemoroizi – 5 minute.

Simptomele se ameliorează după aproximativ 5-7 zile şi dispar după 15-20 şedinţe. După ieşirea din criză, băile reci la şezut vor contribui la dezvoltarea unei bune circulaţii sangvine şi limfatice şi normalizarea tranzitului prin instalarea peristaltismului intestinal normal.

3.6. Apendicitele

Apendicita este inflamarea apendicelui cecal.

Semne clinice: dureri sub formă de arsură în fosa iliacă dreaptă (aproape de stinghie), după un efort la mers sau la 5-6 ore după mese, greţuri matinale (dimineaţa) sau postalimentare, uneori vărsături, diaree ce alternează cu constipaţia. De asemenea, apar semne de neuroastenie şi fenomene vegetative (transpiraţii, palpitaţii, extremităţi reci).

ATENŢIE**!** Dacă durerea din fosa iliacă dreaptă este puternică, bolnavul trebuie îndrumat de urgenţă la medicul chirurg.

Prin reflexoterapie se urmăreşte descongestionarea apendicelui inflamat şi reluarea normală a circulaţiei sangvine şi limfatice în zona respectivă. În peste 95% din cazuri apendicitele subacute şi cronice răspund favorabil la **tratamentul reflexoterapeutic**.

Se va masa de 1-2 ori pe zi, timp de 10 minute, zona reflexă pentru apendice, zonă care se găseşte în talpa dreaptă, în călcâi, în dreptul degetului 4 spre degetul 5. De asemenea, se va masa 5 minute fiecare zonă limfatică corp inferior.

Pentru zona reflexă a apendicelui, masajul se va face cu forţă pentru că această zonă este situată într-un loc mai dur din talpă.

După 5-8 şedinţe zona apendicelui devine suportabilă la masaj, iar simptomele se atenuează foarte mult, uneori chiar dispar. Se vor face 15-20 de şedinţe, apoi pentru întreţinere 1-2 şedinţe pe săptămână timp de o lună.

3.7. Enterocolitele cronice

Sunt afecţiuni ale intestinului, cu scaune frecvente şi moi, deosebindu-se de diaree prin prezenţa mucusului, puroiului şi sângelui şi absenţa alimentelor nedigerate din scaun.

Cauze:

– insuficienţe pancreatice sau biliare;
– intoleranţa faţă de lapte, alimente alergizante, medicamente;
– parazitozele intestinale;
– exacerbarea florei intestinale de fermentaţie sau putrefacţie;
– constipaţiile de lungă durată şi folosirea în exces a laxativelor.

Semne clinice:

– dureri abdominale difuze;
– alternarea scaunelor tari cu scaune moi;
– simptome nervoase;
– zgomote hidroaerice (borborisme);
– balonări.

Tratamentul reflexologic vizează refacerea mucoasei intestinale afectate, reglementarea funcţiei pancreatice şi biliare, tratarea constipaţiei.

Masajul se va face după următorul program:

- zonă reflexă intestin subţire – 3 minute la fiecare picior;
- zonă reflexă intestin gros – 5 minute în punctele sensibile;
- zonă reflexă rect, hemoroizi – 3 minute;
- zonă reflexă vezică biliară – 5 minute;
- zonă reflexă pancreas – 3 minute;
- zonă reflexă sistem limfatic corp inferior – 3 minute la fiecare picior.

Concomitent cu un regim alimentar adecvat, reflexoterapia poate avea rezultate bune în enterocolite în proporţie de peste 85% din cazuri. Majoritatea enterocolitelor răspund la tratamente după 8-10 şedinţe, dar este necesară continuarea lor până la 15-20 de şedinţe, uneori chiar mai mult.

Un **tratament naturist** eficient este apa cu tărâţe de grâu. O mână de tărâţe de grâu la 1 l de apă rece se amestecă şi se lasă 8-10 ore, apoi se strecoară apa prin tifon. Se bea cu înghiţituri mici. Se vor elimina din consum alimentele şi medicamentele care pot produce enterocolite.

4. Bolile ficatului şi ale vezicii biliare

Principalul organ de dezintoxicare al organismului – ficatul – este cel mai important rezervor de sodiu, fiind considerat a doua barieră naturală împotriva îmbolnăvirilor, după tubul digestiv. Orice perturbare a funcţiilor ficatului induce transferul toxinelor în fluxul sangvin. Ficatul elimină toxinele provenite din neutralizarea substanţelor dăunătoare, prin bila bazică, dacă este normală, şi acidă, în caz contrar secretată în duoden, respectiv stocată în vezica biliară.

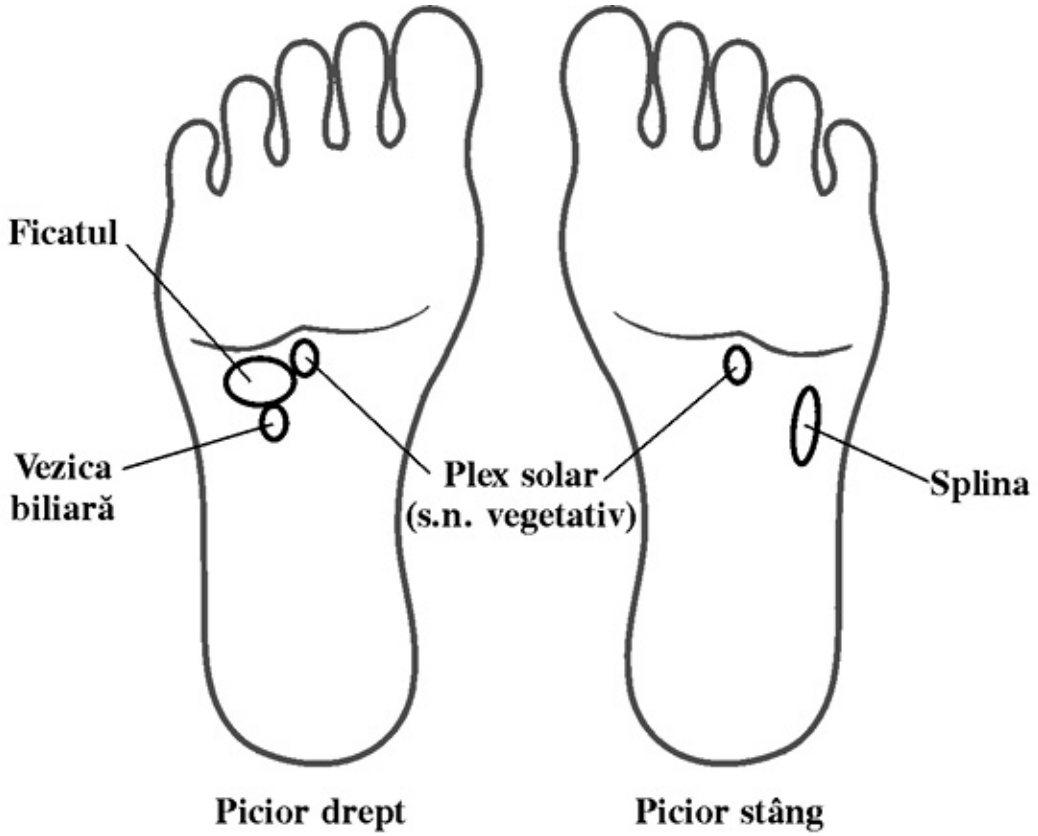


Figura 8 – *Zone reflexogene pentru ficat*

Ficatul produce colesterolul natural, care asigură lubrifierea vaselor sangvine, constituind astfel „turnul de control” al celei de a doua linii de apărare a organismului uman împotriva îmbolnăvirilor. Orice formă de indigestie, caracterizată în general prin dureri abdominale, flatulenţă, nervozitate sau insomnie, se datorează în principal bilei toxice secretate de ficat şi degajate în duoden pentru a fi eliminată.

Zona reflexă a ficatului se găseşte în talpa piciorului drept, sub pernuţă, în dreptul degetelor 4-5. Zona colecistului (vezica biliară) este situată imediat sub zona de reflex a ficatului. În afecţiuni hepatice şi biliare, aceste puncte sunt extrem de sensibile la palpare.

4.1. Hepatita cronică

Este o inflamare a ţesutului hepatic. O hepatită acută, la care semnele evolutive persistă după 10-12 luni, poate fi socotită hepatită cronică. Caracteristică pentru hepatita cronică este evoluţia intermitentă, în puseuri evolutive, cu posibilităţi de vindecare sau agravare.

Cauze:

– hepatita epidemică icterică sau anicterică netratată;
– hepatita serică induce frecvent forme cronice;
– lipsa vitaminei C şi a proteinelor din alimentaţie;
– abuzul prelungit de băuturi alcoolice;
– substanţe toxice.

Semne clinice: astenie, somnolenţă, slăbirea în greutate, edeme, steluţe vasculare.

Simptome dispeptice: jenă epigastrică, balonări după mese, tulburări dischinetice biliare, duodenale, intestinale, subicter sau icter, hepatosplenomegalie (ficat şi splină mărite în volum şi consistenţă crescută).

Hepatitele cronice pot fi stabilizate, active sau progresive. **Tratamentul reflexoterapeutic** are ca scop stimularea prin masaj a zonei ficat, pentru a îmbunătăţi circulaţia sangvină a ficatului, urmarea fiind dispariţia procesului inflamator şi descongestionarea ficatului. În afecţiuni hepatice, de orice natură, va fi stimulată şi zona reflexă a vezicii biliare, urmărind descongestionarea ei, prevenirea şi/sau tratarea stazei biliare, care conduce în timp la infecţie, mărirea în volum a vezicii, cu exercitarea unor presiuni asupra ficatului. Obligatorie este şi masarea zonei reflexe a splinei, în acelaşi scop de prevenire a cirozelor mecanice. Plexul solar va fi stimulat pentru reglarea sistemului nervos vegetativ. În unele cazuri este necesară şi stimularea zonelor rinichi, uretere, vezică urinară, stomac, duoden, intestine. Un rol important îl joacă şi sistemul limfatic, pentru normalizarea schimburilor cu sistemul sangvin, uşurându-se astfel munca de detoxifiere a ficatului, care este deja obosit, ştiut fiind faptul că proteinele, hidraţii de carbon, grăsimile şi chiar mineralele pătrund frecvent şi în limfă.

Schemă de masaj

- zona ficat – 5-10 minute;
- zona colecist – 5 minute;
- zona splină – 5 minute;
- zona plex solar – 3 minute fiecare parte;

- zone limfatice – 3 minute fiecare punct.

Şedinţele se pot face o dată sau de două ori pe zi, până la normalizarea funcţiilor hepatice şi dispariţia simptomatologiei. În medie, sunt necesare 25-40 de şedinţe. Zona ficat nu trebuie stimulată foarte mult în cadrul unei şedinţe, pentru a nu încărca brusc circulaţia sangvină din ficat, ci lent şi progresiv. Pentru irigarea corectă a ficatului, se solicită bolnavului ca atunci când se odihneşte să stea culcat cu faţa în sus.

Regimul alimentar şi medicamentos nu va da rezultate dacă starea psihică a bolnavului nu este bună. Gândurile pesimiste asupra evoluţiei bolii, ca şi stările psihice depresive sau tracasante vor determina agravarea bolii, chiar dacă respectăm celelalte regimuri. Speranţa în vindecare şi, în general, starea psihică bună vor contribui în mod decisiv la evoluţia refacerii celulelor şi implicit a funcţiilor hepatice.

Respectând aceste indicaţii, vă veţi convinge de bunele rezultate pe care le veţi obţine. Cazuistic, am constatat că peste 55% din hepatitele cronice răspund foarte bine la tratamentul prin reflexoterapie, 20-25% se rezolvă parţial, iar restul sunt rebele la tratament.

4.2. Cirozele hepatice

Sunt afecţiuni hepatice cronice progresive. Diferenţa faţă de hepatita cronică constă în faptul că ciroza este progresivă, provocând scleroza ţesutului hepatic, combinată cu alterarea tuturor funcţiilor hepatice datorită epuizării sodiului din ficat.

Semne clinice: lipsa poftei de mâncare, greţuri, balonări, oboseală accentuată, curgeri de sânge din nas şi gingii.

Masajul reflexoterapeutic în zona reflexă a ficatului va recupera pe cât posibil (uneori foarte mult) funcţia hepatică, prin refacerea celulelor bolnave şi stoparea procesului sclerotic. Masajul se va face 1-3 ori/zi, primele semne fiind revigorarea stării generale, creşterea poftei de mâncare. Aceste semne, de la caz la caz, apar după 2-3 săptămâni de tratament şi se instalează pregnant după 1-2 luni.

Zonele de masaj sunt similare cu cele indicate la hepatitele cronice, cu diferenţa că la ciroze timpii de masaj vor fi uneori dublaţi. Starea psihică are de asemenea influenţe majore. Atât în cazul hepatitelor cronice, cât şi în cazul cirozelor, vor fi evitate eforturile fizice (mai ales cele prelungite), alcoolul, grăsimile, sosurile, maionezele şi, în general, conservele. Cura de suc de morcovi va fi benefică mai ales în hepatitele cronice (100 de ml/zi, în două reprize, timp de 2 luni/an). Un aliment ce poate contribui cu bune rezultate la revigorarea ficatului este dovleacul.

Ceaiuri recomandate în hepatite şi ciroze:

- Ceaiul de anghinare (*Folium cynarae*) – stimulează diureza – funcţia antitoxică a ficatului –, elimină din organism toxinele şi, în acelaşi timp, scade şi colesterolul. Infuzie, 1 lingură de frunze la 500 de ml de apă clocotită. Se beau în cursul unei zile, în mai multe reprize, 2-3 ceşcuţe, cu înghiţituri mici.
- Ceaiul din fructe de armurariu (*Fructus majus*) – are o importantă acţiune hepato-protectoare (protejează celula hepatică). Infuzie, 1-2 linguriţe fructe zdrobite la 250 de ml de apă clocotită. Se bea o cană dimineaţa pe stomacul gol, o jumătate după masa de prânz şi o jumătate seara.

- Ceaiul de rostopască (*Chelidonium majus*) – descongestionează ficatul; 1-2 linguriţe la 200 de ml de apă clocotită. Se beau maxim 3 păhărele/zi.

Atenţie! În cantităţi mai mari devine toxic.

- Păpădia (*Herba taraxaci*) – ajută în bolile biliare şi hepatice. Se vor consuma 5-10 tulpini proaspete pe zi, timp de 15-20 de zile. Rezultatele vor fi foarte bune şi rapide.
- Pedicuţa (*Lycopodium clavatum*) – 1 linguriţă de plantă se opăreşte în 1/4 litru apă clocotită. În cazul hepatitelor se bea 1 ceaşcă/zi dimineaţa, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun. Se bea cu înghiţituri mici. Infuzia este foarte eficientă şi în ciroze hepatice, dar se vor bea 2 ceşti/zi, o ceşcuţă dimineaţa, pe stomacul gol şi o ceşcuţă cu o jumătate de oră înainte de masa de seară.

Unul dintre alimentele de excepţie, revigorante pentru ficat, este dovleacul, care trebuie consumat în funcţie de gradul de toleranţă a organismului.

Reţete naturale preparate pentru ficat

- 1 kg de miere de albine se amestecă bine cu 1 kg de lămâi cu tot cu coajă (sâmburii se aruncă) date prin maşina de tocat. Se lasă la întuneric şi la răcoare timp de 10 zile. Se iau 2 linguri din preparat, cu 5-10 minute înaintea meselor principale.
- 50 de grame de muguri de mesteacăn (*Gemmae populi*) se pun în 500 de ml de vodcă timp de 10 zile. Se bea câte o linguriţă din preparat cu puţină apă, de 3 ori pe zi, cu 15-20 minute înaintea meselor.

- Pentru afecţiuni hepatice, biliare şi chiar sechele hepatice se vor utiliza 3 căţei de usturoi (*Allium sativum L.*), care se pisează cu sare fină până se obţine o pastă. Pasta se împarte în două părţi egale, o parte se pune pe un tifon cu latura de 3 cm şi se rulează, obţinându-se o „ţigară strânsă” la ambele capete. La fel se procedează cu cealaltă parte. Prima se plasează între buza superioară şi gingii şi se împinge cu limba, menţinându-se astfel. A doua zi se introduce sub limbă. Ambele „ţigări” se menţin la locurile indicate 20 de minute şi se stă deasupra chiuvetei (sau a unui vas) pentru scurgerea salivei.

ATENŢIE! Să nu se înghită saliva pentru că este foarte toxică. În final, gura se clăteşte cu infuzie de muşeţel. Procedeul se repetă încă de două ori la un interval de 8 zile.

- Reţeta cu ţelină (*Apium graveolens*) şi mere (vezi capitolul destinat denutriţiei).

4.3. Colecistitele

Sunt inflamaţii ale vezicii biliare şi se manifestă sub formă acută sau cronică.

Semne clinice: dureri vii în regiunea ficatului, iradiind uneori în spate, în zona umărului drept. Starea generală proastă este dată de stările inflamatorii (febră, frisoane). Crizele dureroase apar în special după consumarea tocăturilor, grăsimilor, ouălor, sosurilor şi rântaşurilor.

Tehnici şi zone de masaj

Pentru colecistită, în cazul căreia inflamaţia cuprinde doar zona vezicii biliare, este necesar următorul masaj reflexoterapeutic:

- zona ficat – 5 minute;
- zona colecist – 10 minute;
- zona duoden – 3 minute fiecare parte;
- zona limfă – 3 minute fiecare punct.

De cele mai multe ori inflamaţia dispare după 10-15 şedinţe, uneori mult mai repede (5 şedinţe). Sunt necesare 15-20 de şedinţe, câte o şedinţă pe zi.

Reţete naturiste

- Păpădia (*Taraxacum officinale*) – 5-6 tije (tulpini) proaspete de păpădie se vor consuma zilnic, timp de 10-20 de zile. Are efect de stimulare a activităţii hepatice şi biliare, dizolvând în acelaşi timp şi calculii biliari.

4.4. Angiocolitele

Sunt procese inflamatorii ale căilor biliare intrahepatice.

Semne clinice: hepatomegalie (ficat mărit), semne de subfebrilitate. De regulă, durata afecţiunii este de 1-3 săptămâni.

Tehnici şi zone de masaj

În cazul angiocolitelor se va masa 1-2 ori/zi zona ficat, timp de 2-3 săptămâni (10 minute). Semnele clinice dispar după 8-10 şedinţe.

- 3-5 minute zona colecist;

- 3 minute zona limfatică.

Tratamentul prin reflexoterapie poate fi combinat cu următorul preparat: 50 de grame de muguri de mesteacăn (*Gemmae Populi*) puşi la macerat în 500 de ml de vodcă (10 zile). Se bea câte o linguriţă, cu apă, de 3 ori pe zi, cu 20 de minute înainte de mese.

4.5. Dischineziile biliare

Sunt suferinţe ale căilor biliare extrahepatice, cu tulburări de tonus şi motilitate, traduse prin perturbări de evacuare a bilei.

Dischinezia biliară poate apărea uneori în cadrul unor tulburări digestive complexe, alteori ca o reacţie la procesele inflamatorii abdominale (anexite, apendicite cronice etc.). Uneori poate însoţi nevroza cu manifestări vegetativo-viscerale.

Semne clinice şi subiective: sindrom dispeptic biliar, jenă în regiunea ficatului, senzaţie de balonare, eructaţii, greţuri, gust amar. Durerea se poate manifesta şi sub formă de colică biliară, cu iradierea durerii spre coloana vertebrală sau spre regiunea umărului drept. Dischineziile biliare pot fi hipotone sau hipertone.

Tehnici şi zone de masaj

În cazul dischineziilor se vor masa zonele ficat 5 minute, zona vezicii biliare 10 minute, iar când dischineziile sunt reacţii la alte procese inflamatorii (anexite, apendicite etc.), se vor masa şi zonele respective timp de 5 minute fiecare, plus 3 minute fiecare punct limfatic.

Simptomatologia se atenuează după 5-10 şedinţe şi dispare după 15-20 de şedinţe. Se vor face 1-2 şedinţe/zi, timp de 10-15 zile.

Reţete naturiste

- 2 linguriţe de ulei de măsline cu 5 minute înaintea fiecărei mese, timp de 14 zile.
- 1 kg de pelin (*Artemisia Absinthium L.*) se fierbe în 2 litri de apă până rămân 750 de ml. Se strecoară şi se amestecă cu 250 de grame de miere de albine şi 250 de ml de vin natural. Se serveşte câte 1 păhărel mic înainte de mese, iar după mese infuzie de sunătoare (*Hypericum Perforatum*), 1 linguriţă de plantă la 250 de ml de apă clocotită.

4.6. Litiaza biliară

Apare cu prioritate la vezica biliară infectată (colecistică) sau la vezica dischinetică. Calculii pot fi formaţi din colesterol, bilirubină, carbonaţi şi fosfaţi de calciu.

Semne clinice: colici biliare în dreapta abdomenului, cu iradierea durerii în umeri sau spate. Greaţa, vărsăturile, febra apar când litiaza se dezvoltă pe un teren infecţios al căilor biliare. Când calculii coboară în coledoc, se blochează evacuarea bilei în duoden, conducând la icter (îngălbenire pentru mucoase şi tegumente), materiile fecale fiind decolorate.

Boala apare cu prioritate la femei, datorită tulburărilor în metabolismul grăsimilor.

Masajul în zona reflexă a ficatului şi colecistului se practică în scopul descongestionării ficatului şi vezicii biliare, evacuării bilei din vezică în

duoden, fărâmiţării şi eliminării calculilor.

În cazul litiazei biliare se vor masa următoarele zone:

- zona ficat – 5 minute;
- zona colecist – 10 minute;
- zone limfatice – 3 minute fiecare punct;
- zone duoden – 5 minute.

Se va face 1 şedinţă/zi, timp îndelungat (1-2 luni), apoi se face examen ecografic pentru a urmări starea calculilor. Dacă masajul este făcut corect şi pe o perioadă îndelungată, calculii sunt măcinaţi şi eliminaţi.

Tratamentul prin reflexoterapie poate fi combinat cu următoarele reţete:

Reţete naturiste

Foarte importantă în litiaza biliară este **Reţeta cu suc de măr**.

– *În prima zi*: la ora 8 se beau 240 de grame de suc de măr, apoi din două în două ore (la 10 – 12 – 14 – 16 – 18 – 20) se beau 480 de grame de suc de măr.
– *A doua zi*: se repetă schema primei zile. În aceste două zile nu se mănâncă nimic. Dacă nu există scaun în aceste două zile se poate bea puţin ceai de muşeţel sau se va face clismă.
– *În seara celei de-a doua zile* se bea 1/4 litru de apă fierbinte şi se va face o baie fierbinte fără a se folosi săpunul.
– *În a treia zi* la ora 8 se beau câte 480 de grame de suc de măr, iar după 30 de minute se beau 120 de ml de ulei de măsline (sau de floarea soarelui) şi imediat un pahar de 150 de ml de suc de măr.

De obicei, dieta celei de-a treia zile, combinată cu un masaj de 10-15 minute pe zona reflexă a colecistului dă rezultatele scontate.

Pentru pietre la fiere se mai poate utiliza cu succes următoarea reţetă, pentru care se folosesc 1 litru de ulei de măsline şi un litru suc de lămâie. Tratamentul începe seara la ora 19, cu condiţia ca începând cu dimineaţa sau cel târziu cu prânzul zilei respective să nu se mănânce nimic (se poate bea ceai, cafea naturală în cantităţi moderate). La ora indicată se iau 4 linguri de ulei de măsline şi imediat o lingură de suc de lămâie. Apoi, din 15 în 15 minute, se procedează la fel, până se termină uleiul.

ATENŢIE! Respectarea orarului este esenţială pentru reuşita tratamentului.

5. Bolile pancreasului

Pancreasul este o glandă cu secreţie mixtă:

a) externă (exocrină) – secretă sucul pancreatic cu fermenţi digestivi ce se varsă în duoden.

b) internă (endocrină) – secretă glucagonul, care intervine când cantitatea de zahăr din sânge este mică, şi insulina, care intervine când cantitatea de zahăr din sânge este crescută (hiperglicemie).

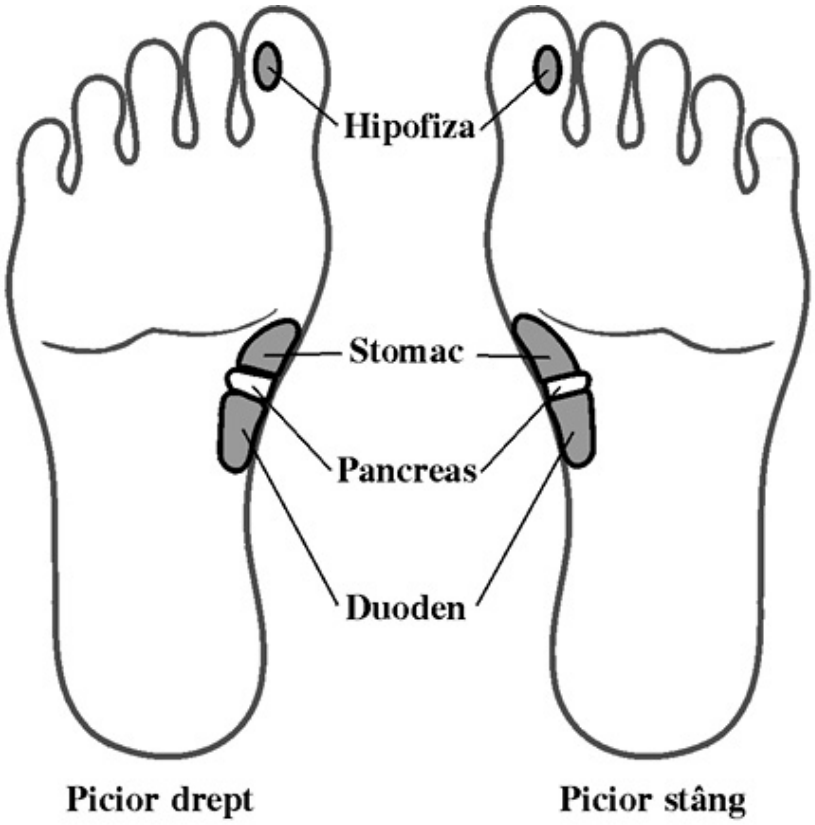


Figura 9 – *Zone reflexogene din tălpi pentru pancreas*

5.1. Pancreatita cronică

Boală a pancreasului, caracterizată prin proces inflamator, cu modificări degenerative, fibrozante ale pancreasului. Pancreatita cronică se individualizează foarte rar; de regulă se asociază cu alte afecţiuni digestive sau hepatobiliare. De asemenea, pancreatita cronică survine şi în alcoolismul cronic.

Semne clinice: denutriţia şi slăbirea marcată în greutate, scaune abundente, lucioase, grăsoase, diaree, flatulenţă, durere epigastrică sau în hipocondrul stâng, după mese. În primul rând trebuie eliminate toate cauzele ce pot provoca boala (tratarea afecţiunilor digestive, hepatobiliare, eliminarea alcoolului, evitarea consumului exagerat de grăsimi).

Zona reflexă a pancreasului este foarte sensibilă la palpare, ca de altfel şi zonele corespunzătoare duodenului şi stomacului.

Schemă de masaj

- zona stomac – 5 minute fiecare parte;
- zona pancreas – 10 minute fiecare parte;
- zona hipofiză – 3 minute fiecare parte;
- zona duoden – 3 minute fiecare parte;
- zone limfatice – 3 minute fiecare punct.

Se va face o şedinţă pe zi, până la dispariţia semnelor clinice. Rezultatele apar după aproximativ o lună de masaj. Sunt necesare 2-3 luni de masaj.

Reţete naturiste

Ceaiul de rădăcină de obligeană (*Acorus calamus*) vindecă afecţiunile pancreasului. Se pune 1 linguriţă de rădăcină sfărâmată în 1/4 litru de apă rece şi se lasă de seara până dimineaţa. Dimineaţa se încălzeşte conţinutul la baie marină, se strecoară şi se bea câte o înghiţitură înainte şi după mese. Efectul acestei plante este aproape miraculos în afecţiunile pancreasului. Va fi necesară o cură de 2-3 săptămâni, apoi se va face pauză. Obligeana mai este cunoscută şi sub următoarele denumiri: papură roşie, trestie mirositoare, buciumaş, crin de apă etc. Planta este acvatică, găsindu-se pe lângă lacuri, bălţi, mocirle.

Principalul element chimic al pancreasului este potasiul. Deci consumul de legume bogate în potasiu (ţelina, pătrunjelul, dovleacul, fasolea verde – sub formă de supe sau piureuri) va fi întotdeauna benefic pentru pancreas, atunci când este obosit sau când implicarea lui în controlul cantităţii de zahăr din sânge nu este normală (diabet).

6. Bolile aparatului renal

Rinichii sunt consideraţi coloşii purificatori ai corpului. Ca şi în cazul ficatului, orice dereglare a funcţionării lor generează transferul deşeurilor de care organismul trebuie să se debaraseze în circuitul sangvin.

Zonele reflexe ale rinichilor sunt amplasate în mijlocul tălpilor (în dreptul degetului 2), cele ale suprarenalelor imediat deasupra zonelor renale, iar zonele reflexe ale ureterelor se întind până la marginea laterointernă a piciorului, unde se termină cu zona vezicii urinare.

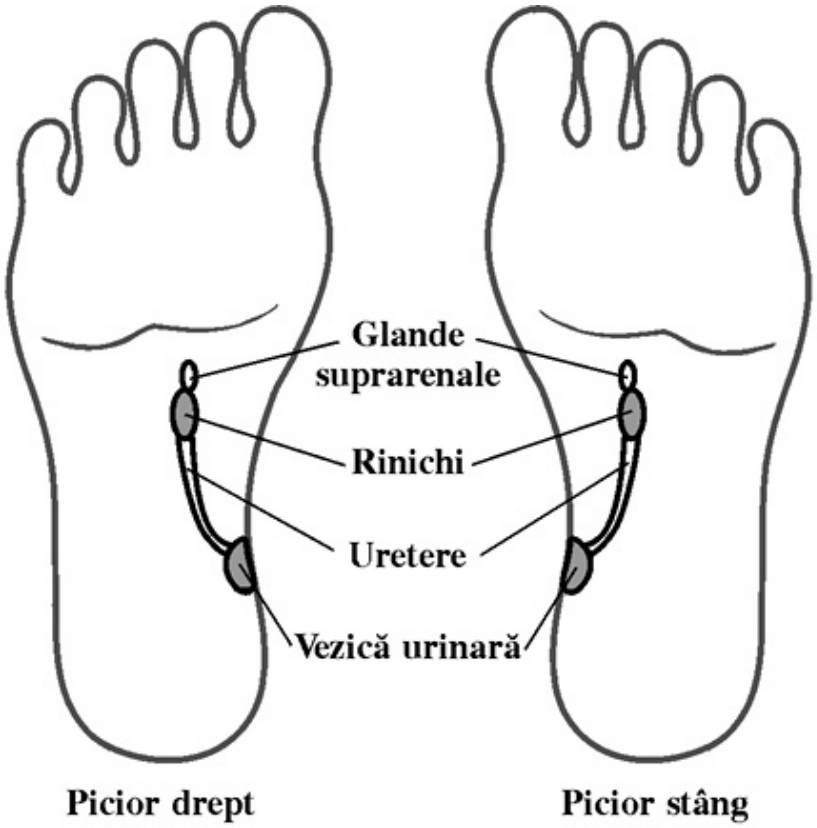


Figura 10 – *Zonele reflexogene din tălpi pentru aparatul renal*

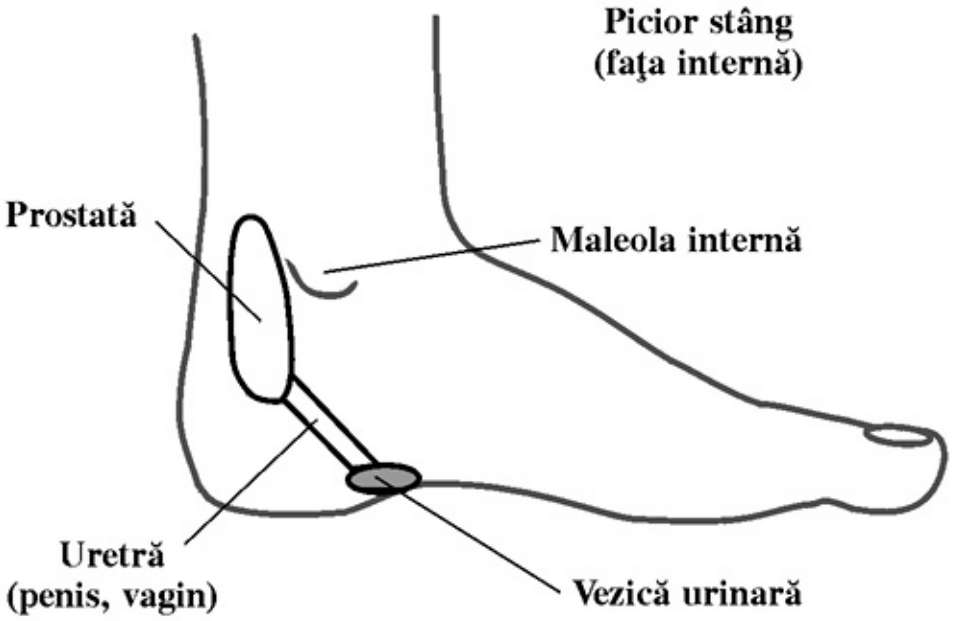


Figura 11 – *Zonele reflexogene de pe picior pentru aparatul renal*

Zonele reflexe ale prostatei se găsesc pe partea internă a picioarelor (în spatele maleolei interne, până spre călcâi şi tendonul lui Achile).

Zona uretră, penis, vagin – pe faţa internă (lateral), între zona reflexă a prostatei şi cea a vezicii urinare.

Pentru menţinerea sănătăţii, în limite optime, rinichii noştri trebuie să funcţioneze normal. Prin buna lor funcţionare se elimină din corp produşii toxici, menţinându-se fluiditatea sangvină şi compoziţia chimică corespunzătoare. Beneficiind de o bună circulaţie sangvină şi limfatică, toxinele nu se mai pot depune sub formă de sediment, ele fiind conduse spre organele de detoxifiere şi eliminare.

Majoritatea produşilor toxici din organism sunt eliminaţi în exterior printr-un ansamblu de organe, care formează aparatul renal sau excretor.

6.1. Nefrita (glomerula-nefrita)

Este o afecţiune inflamatorie renală.

Semne clinice: hematurie (sânge în urină), edeme (umflături) la pleoape întâi, apoi la faţă, la picioare, tensiune arterială mărită. Bolnavul se plânge de dureri lombare, cefalee, astenie. Boala se poate croniciza când este tratată superficial.

Masajul reflexoterapeutic este de mare folos dacă se execută corect în următoarele zone: se vor stimula zonele suprarenale, pentru a degaja cortizon, stopându-se astfel procesul inflamator. Zonele rinichi vor fi masate o dată la două zile (o zi da, o zi pauză).

Schemă de masaj

- zonele suprarenale – 5 minute (pe fiecare picior);
- traseul rinichi – 10 minute (cu pauză de o zi între masaje);
- sistemul limfatic – 3 minute fiecare punct.

Primele semne de ameliorare apar după 10-15 şedinţe. Vor fi necesare aproximativ 30-40 de şedinţe.

În această perioadă se va face şi o cură de **ceaiuri**:

- urzică moartă (*Herba lamii albi*) (3-4 ceşti/zi – infuzie);
- mătase de porumb (*Stigmata maydis*) (3 ceşti/zi – infuzie).

Un alt **procedeu natural**, cu rezultate foarte bune în tratamentul pentru nefrite şi pielonefrite, este utilizarea troscotului: 1 linguriţă de troscot (*Polygonum aviculare*) într-o ceaşcă de lapte fierbinte (în clocot).

Se lasă 1-2 minute, se strecoară şi se beau cu înghiţituri mici 2-4 ceşti/zi. Cura se poate repeta 10-12 zile.

6.2. Pielo-cistite, cistite

Sunt inflamaţii ale mucoaselor căilor urinare (uretere, vezică). Boala se manifestă prin micţiuni (urinări) frecvente, disurie (dureri la urinat), urină tulbure sau chiar hematurică (cu sânge). Boala este mai frecventă la femei şi îndeosebi la gravide.

Factori favorizanţi: frigul, afecţiunile ginecologice, constipaţia. Tratamentul reflexoterapeutic dă rezultate foarte bune şi rapide. Se vor stimula zonele suprarenale, pentru a combate inflamaţia, şi zonele rinichi, uretere, vezică urinară, pentru redresarea circulaţiei sangvine pe traseul rinichilor.

Simptomatologia se poate atenua şi după 2-3 şedinţe, dispărând după aproximativ 10 şedinţe.

Schemă de masaj

- zonele suprarenale – 3-5 minute (fiecare picior);
- traseul rinichi, uretere, vezică urinară – 10 minute (fiecare picior);
- zonele limfatice – 3 minute fiecare punct;
- masaj reflex al organelor de vecinătate (anexe, uter, prostată) – 3-5 minute fiecare.

Se recomandă băi calde de şezut şi la picioare.

Se vor folosi concomitent şi **procedeele naturiste** descrise la nefrită – capitolul 6.1. (ceaiuri şi lapte cu troscot). Rezultatele sunt favorabile în peste 95% din cazuri.

6.3. Prostatita şi hipertrofia de prostată

Este inflamaţia şi creşterea în volum a prostatei. Poate fi acută sau cronică.

Microbi cauzali: gonococul, streptococul, stafilococul, colibacilul etc.

Simptome: dureri mari perianale, ejaculări precoce sau întârziate, cantitate diminuată a lichidului de ejaculare. Bolnavii urinează des, mai ales noaptea, presiunea jetului de urină fiind redusă.

Aceste afecţiuni beneficiază cu succes de **tratamentul reflexoterapeutic**. Se vor masa zilnic sau de două ori pe zi zonele suprarenale, pentru degajare de cortizon, zonele rinichi, uretere, vezică urinară, pentru eliminarea din organism a produşilor toxici, zona prostatei, pentru a-i îmbunătăţi circulaţia sangvină aferentă, ceea ce va genera revenirea prostatei la volum normal, prin reducerea inflamaţiei locale.

Schemă de masaj

- zonele suprarenale – 3 minute (fiecare picior);
- traseul rinichi, uretere, vezică – 5 minute (fiecare picior);
- zone prostată – 5-7 minute (fiecare parte).

Primele semne de ameliorare se instalează repede, bolnavul simţind nevoia din ce în ce mai rar de a urina noaptea, se atenuează durerile, jetul

de urină este mai puternic.

Remedii naturiste

Atât în perioada tratamentului reflexoterapeutic, cât şi după acest tratament, se vor bea 2 ceşti/zi de infuzie de pufuliţă – cu flori mici (*Epilobium parviflorum*), plantă medicinală deosebit de eficientă în afecţiunile prostatei. Se va bea o ceaşcă de ceai dimineaţa, cu o oră înainte de masă, şi seara, cu o oră înainte de cină. Foarte eficient este şi ceaiul de urzică moartă albă. Se va face infuzie, 1 linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă clocotită. Se beau 2-3 ceşti/zi. Alcoolul va fi eliminat din consum şi se va trata constipaţia.

Băile de şezut vor avea un efect benefic. De asemenea, este recomandată următoarea compoziţie naturală: o jumătate de pumn de iarbă-neagră (flori), un pumn de păducel (flori), limba-mielului (flori), rostopască (frunze proaspete), nalbă (rădăcină) dată prin răzătoare (băi de şezut). Ceaiul de ghimpe (*Ruscus aculeatus L.*), combinat cu un regim alimentar fără condimente şi alcool, este, de asemenea, un bun remediu în afecţiunile prostatei de tip adenom.

6.4. Litiaza renală

Prin litiază renală înţelegem prezenţa calculilor („pietrelor”) în bazinet (partea inferioară a rinichilor) sau de-a lungul căilor urinare. Calculii se datorează, în principal, concentraţiei sărurilor din urină, care depinde de factorii metabolici (avitaminoză A, hiperparatiroidism).

Cauze locale: Staza şi infecţia au, de asemenea, un rol important în formarea calculilor. O alimentaţie bogată în carne va duce, cu timpul, la

precipitarea fosfaţilor şi carbonaţilor.

Excesul de dulciuri şi cartofi favorizează precipitarea oxalaţilor. Calculii se formează cu precădere în bazinet şi pot coborî, dacă sunt mici, în uretere, provocând dureri colicative atroce în regiunea lombară, cu iradieri în jos, spre organele genitale sau coapsă, bolnavul prezentând greţuri sau vărsături, uneori hematurie (sânge în urină). Obstacolul în scurgerea urinei poate cauza staze urinare, provocând infecţii grave ale rinichiului. Se întâlnesc şi calculi mici, ascuţiţi, denumiţi „nisip urinar”. Simptomul acestei boli este durerea vie, cauzată de înfigerea cristalelor în pereţii organului (mucoasa ureterelor).

Tratamentul reflexoterapeutic are ca scop îmbunătăţirea circulaţiei sangvine în rinichi, uretere, vezică urinară, ce va conduce la o funcţie renală normală, eliminându-se din corp produşii toxici, mai ales acidul oxalic, care este răspunzător de formarea calculilor.

Schemă de masaj

- zona rinichi – 10 minute (partea afectată);
- zona uretere – 5 minute (fiecare parte);
- zona vezică urinară – 3 minute (fiecare parte);
- zone glande paratiroide – 3 minute (fiecare parte).

Se vor face 1-2 şedinţe/zi, până la dispariţia simptomatologiei, deci fărâmiţarea şi eliminarea calculilor. Controlul radiografic şi ecografic ne va indica starea calculilor sau eliminarea lor.

Concomitent cu masajul reflexoterapeutic, bolnavul va bea multe ceaiuri. **Cele mai recomandate ceaiuri** în afecţiunile litiazice sunt cele de coada-calului (*Equisetum arvense*) – infuzie – 1 linguriţă de plantă la 1/4

litru apă clocotită, 3-4 ceşcuţe/zi; infuzie de turiţă-mare (*Agrimonia eupatoria*), cu flori galbene, 3-4 ceşti/zi.

Din planta de coada-calului (*Equisetum arvense*) se va face o fiertură pentru **băi calde** de şezut, foarte indicate în afecţiuni litiazice renale. Tratamentul reflexoterapeutic, combinat cu ceaiuri, băi şi alimentaţie corespunzătoare, va duce la fărâmiţarea şi eliminarea calculilor, fără a fi necesară intervenţia chirurgicală. În timpul masajului reflexoterapeutic se poate folosi şi reţeta cu suc de măr indicată la capitolul 4.6. (litiaza biliară).

7. Bolile endocrine

Ultima linie de apărare a organismului este reprezentată de glandele endocrine. Aici vom face câteva precizări, mai ales asupra glandelor la care ne-am referit deja sau o vom face ulterior.

Astfel, glandele suprarenale, plasate în imediata vecinătate a rinichilor, pentru a susţine activitatea de purificare a acestora, sunt cele mai responsabile de oxidările din toate celulele şi controlează printre altele: tonusul muscular, cantitatea de globule din sânge, capacitatea de coagulare a sângelui în colaborare cu glandele paratiroide, nivelul de sedimentare a globulelor roşii, gradul de imunizare a corpului etc.

Glanda hipofiză, plasată în cutia craniană, la baza creierului (în „şaua turcească") influenţează, prin hormonul ei, şi talia, şi volumul corpului, gradul de inteligenţă, funcţiile sexuale.

Glanda hipofiză îşi manifestă influenţele şi în: reproducerea celulară, reacţiile de oxidare din ţesuturi, refacerea ţesuturilor, asimilarea zahărului, controlul ritmului cardiac, activitatea cerebrală şi senzuală, evoluţia normală a celulelor.

Glandele endocrine sunt formaţiuni anatomice care îşi varsă produşii de secreţie (hormonii) direct în sânge, stimulând sau inhibând activitatea organelor respective, a ţesuturilor asupra cărora acţionează şi reprezentând ultima „armă" de apărare a corpului împotriva agresorilor interni sau externi. Secreţia fiecărei glande este proporţională cu volumul de sânge care o alimentează.

Aparatul glandular aferent corpului uman este extrem de complex, preocupările noastre vizând doar câteva dintre afecţiunile unor componente, afecţiuni care s-au dovedit tratabile şi prin reflexoterapie.

Precizăm că nu se cunosc încă toate funcţiile glandelor din organismul uman.

Următoarele afecţiuni ale glandei tiroide constituie exemple concrete în care aplicarea reflexoterapiei a indus efecte benefice.

7.1. Bolile glandei tiroide

7.1.1. Hipertiroidism

Este o hiperfuncţie a glandei tiroide, constând în creşterea, peste limitele normale, a hormonilor tiroidieni în plasmă.

Simptome clinice semnificative:

- tulburări psihice – labilitate afectivă, accentuate procese de excitaţie psihică;
- tulburări neuropsihice – tremurături hipertiroidiene, accentuate la emoţii şi oboseală, mai frecvente la extremităţi;
- tulburări de somn – somn neliniştit, insomnii, coşmaruri;
- tulburări cardiovasculare – tahicardie, manifestată prin puls cu frecvenţe de 100-140 bătăi/minut. Pot apărea extrasistole sau fibrilaţii atriale (confundate uneori cu afecţiuni cardiace);
- tulburări digestive – tranzit intestinal accelerat (3-15 scaune/zi);
- tulburări vegetative – pielea caldă, de culoare roz, fiind tot timpul transpirată. Unghii friabile, chelire precoce.
- tulburări ale celorlalte glande endocrine:

– insuficienţă gonadică (la femei, hipotrofie mamară, la bărbaţi, hipotrofie testiculară cu impotenţă);
– insuficienţă paratiroidiană (având influenţă asupra calciului în organism).

Se vor elimina din consum alcoolul, cafeaua, condimentele, bolnavii consumând alimente bogate în vitaminele A, B, C, precum şi un regim hipercaloric bazat pe glucide şi proteine.

Tratamentul prin masaj reflexoterapeutic va viza redresarea circulaţiei tiroidiene, conducând atât la normalizarea cantitativă şi calitativă hormonală, cât şi la normalizarea structurilor tiroidiene.

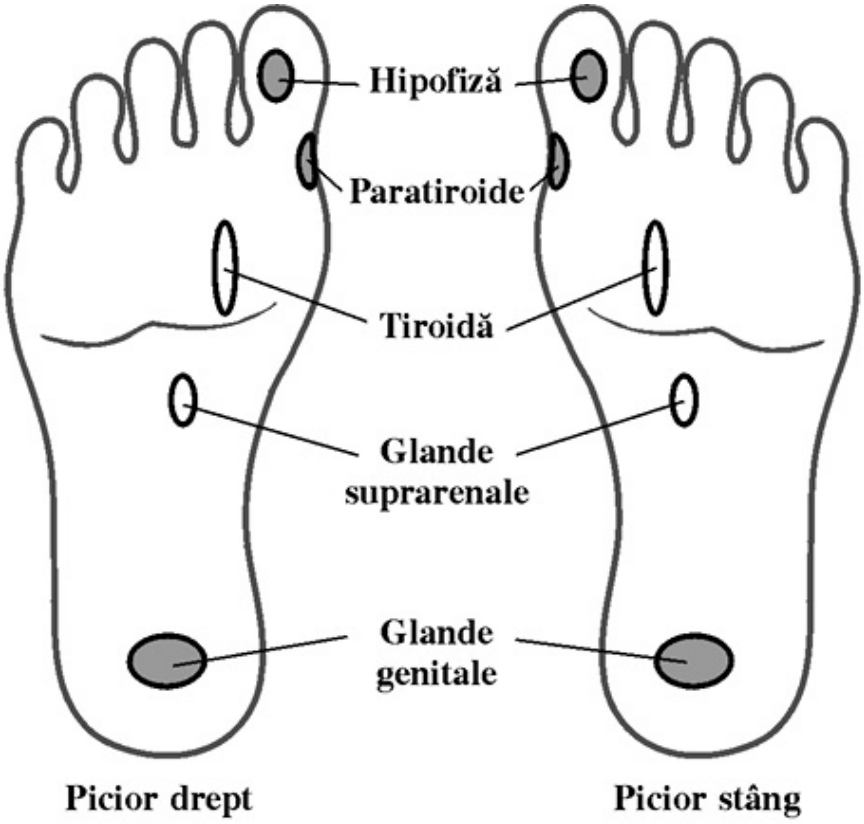


Figura 12 – *Zone reflexogene din tălpi pentru tiroidă*

7.1.2. Hipotiroidism

Este o afecţiune provocată de insuficienţa secreţiei tiroidiene. Mixedemul este unul din cele mai caracteristice simptome ale insuficienţei tiroidiene.

Cauze determinante:

– infecţii acute (gripa, scarlatina, rujeola, reumatismul poliarticular acut etc.);
– infecţii cronice (tuberculoza, sifilisul).

Semne clinice: faţa rotundă, ca o lună plină, cu pleoapele umflate, ochii mici înfundaţi în orbite, nasul lăţit, buzele îngroşate. Pielea este aspră, îngroşată, uscată, rece şi cianotică la extremităţi. Unghiile sunt sfărâmicioase, păr rar, chelie frecventă. Bolnavii prezintă stări depresive, au atenţia scăzută şi memoria slabă. Influenţând şi alte glande cu secreţie internă, în astfel de cazuri se poate constata şi insuficienţă gonadică, cu infantilism genital şi sterilitate la bărbaţi, amenoree, menoree şi metroragii la femei. Hipotiroidienii au rezistenţa scăzută la infecţii şi la factorii nefavorabili din mediu (frig, umezeală, poluare).

Ca şi în hipertiroidism, **masajul reflexoterapeutic** va urmări refacerea funcţiei glandulare. Zona reflexă a glandei tiroide se află pe talpă, între primul şi al doilea metatarsian şi falanga degetului mare. Tratamentul reflexoterapeutic are efecte benefice şi în afecţiunile tiroidiene (hipo şi/sau hipertiroidism), fiind necesar atât masajul zonelor reflexogene ale organelor subordonate ca funcţie glandei tiroide, cât şi masajul zonei reflexe a hipofizei, care coordonează funcţia celorlalte glande cu secreţie internă.

Schemă de masaj

- zona glandelor tiroidiene – 10 minute la fiecare picior;
- zona glandelor paratiroidiene – 3 minute la fiecare picior;

- zona traseu renal (rinichi, uretere, vezică) – 5 minute la fiecare picior;
- zone genitale (planşele 2-3 – 36 şi 50) – 3 minute la fiecare picior;
- zona glandei hipofize – 3 minute la fiecare picior.

Masajul se va face în etape de 20-30 de şedinţe, apoi o dată pe săptămână, timp de 2-3 luni, fiecare zi în care s-a efectuat tratamentul prin reflexoterapie fiind urmată de o zi de pauză.

Metode naturiste

Concomitent cu aplicarea masajului reflexogen, se pot folosi şi următoarele **ceaiuri** cu efect de reglare a tulburărilor hormonale şi de descongestionare a organelor conexe.

Reţeta 1: infuzie de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) şi de coada-şoricelului (*Alchillea millefolium*), o linguriţă de plante la 1/4 litru de apă clocotită. Se vor consuma 2 ceşti pe zi, una dimineaţa, iar cealaltă cu o jumătate de oră înainte de masa de seară.

Reţeta 2: infuzie de drăgaică (*Galium verum*), salvie (*Salvia officinalis*) şi vâsc (*Viscum album L.*), preparată dintr-o linguriţă din amestecul de plante, în părţi egale, la 1/4 litru de apă clocotită. Se vor bea 2 ceşti/zi, cu înghiţituri mici.

Pentru descongestionare şi reglare hormonală este indicat consumul zilnic alternativ al ceaiurilor precedente, timp de 2-3 luni. Spălatul, seara, cu apă rece şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”), combinat cu reflexoterapia, ceaiurile indicate şi un regim alimentar şi de viaţă corespunzător acestor afecţiuni, va avea, de

asemenea, efecte benefice asupra sistemului glandular şi implicit asupra întregului organism.

7.2. Bolile glandelor paratiroide

Zona reflexă a glandelor paratiroide este situată pe marginea internă a piciorului, înaintea articulaţiei metatarso-falangiană a degetului mare (planşa 1, punctul 13 şi planşa 3, punctul 13 din capitolul „Planşe cu zone reflexogene”).

7.2.1. Hipoparatiroidism (lipsa de calciu)

Insuficienţa parathomonului influenţează îndeosebi metabolismul fosfo-calcic, determinând creşterea fosforului seric şi scăderea calciului din serul sangvin. Principala consecinţă a hipocalcemiei este tetania sau „spasmofilia”. Tetania se întâlneşte frecvent la persoanele tinere de sex feminin.

Cauze determinante: traumatisme chirurgicale în zona glandelor paratiroide, iradieri, hemoragii sau infecţii localizate la nivelul glandelor paratiroide.

Cauze favorizante: vârsta (tânără), sexul (feminin), sarcina, naşterea, alăptarea, frigul, oboseala, emoţiile, consumul excesiv de cafea.

Semne clinice:

- contracţii tonice ale musculaturii somatice (mai rar viscerale), denumite şi contracţii tetanice sau spasme musculare. Cel mai frecvent contracţiile apar la membrele superioare, generând „mână

de mamoş”, iar contracţiile buzelor determină transformarea gurii în „bot de ştiucă”;

- bolnavii cu lipsă de calciu sunt uşor iritabili;
- părul este friabil şi îşi pierde luciul;
- unghiile sunt subţiri, se îndoaie şi se rup cu uşurinţă.

Examenele de laborator ne indică o calcemie de 7-8 mg% faţă de 10% cât este normal.

Tratamentul prin reflexoterapie dă rezultate foarte bune în peste 85% din cazuri.

Schemă de masaj

- zonele reflexe paratiroidiene – 5-15 minute fiecare;
- zonele reflexe tiroidiene – 5 minute fiecare;
- zonele reflexe hipofizare – 3 minute fiecare;
- zonele reflexe intestin subţire – 3 minute fiecare.

Zonele reflexe ale paratiroidelor se vor masa câte 5 minute fiecare, la început, până la 15 minute. Şedinţele de masaj se fac zilnic, timp de 20-30 de zile, apoi se repetă analiza la calcemie. Bolnavii cu calcemia scăzută vor mânca alimente proaspete, bogate în calciu. Mersul desculţ prin iarbă umedă, băile generale cu apă rece şi oţet vor fi benefice, contribuind, alături de tratamentul prin masaj, la redresarea glandelor paratiroide şi implicit a stării generale.

În cazul hipocalcemiei se poate folosi cu bune rezultate şi următoarea **reţetă naturistă**: 10-15 lămâi, 10 ouă proaspete cu coajă albă, 360 de grame de miere de albine şi 1 pahar de coniac bun. Cele 10 ouă întregi şi crude se pun într-un borcan, iar peste ele se adaugă sucul de la 10-15

lămâi (sucul să acopere ouăle). Borcanul se înveleşte în hârtie neagră, se acoperă şi se păstrează la răcoare până se dizolvă coaja de la ouă (1-2 săptămâni). Se adaugă mierea şi coniacul, se amestecă bine conţinutul şi se pune borcanul într-un loc cald şi întunecos. Periodic se îndepărtează spuma care se formează, amestecând conţinutul cu o lingură de lemn. Din momentul în care nu se mai formează spumă, conţinutul poate fi folosit, fiind mai întâi strecurat şi pus în borcane închise la culoare, apoi dat la rece. Se ia din preparat câte 1 păhărel de 3 ori/zi după mese, timp de 21 de zile. Reţeta se poate repeta după 1 lună.

7.3. Bolile glandelor genitale feminine

7.3.1. Hiperfoliculinemia

Este o afecţiune glandulară în care secreţia de foliculină este mult crescută peste normal. Foliculina este unul din hormonii glandelor genitale feminine şi are influenţă în dezvoltarea organelor genitale, a glandelor mamare şi a comportamentului feminin.

Pentru reglarea funcţiei glandelor genitale, se vor masa zonele reflexe genitale (planşa 2, punctul 36 – zona ovarelor), punctele reflexe ale hipofizei (planşa 1, punctul 4), punctele reflexe ale tiroidei (planşa 2, punctul 11), zonele reflexe limfatice (planşa 4, punctele 39, 40, 49).

Schemă de masaj

- zona reflexă ovare – 5 minute la fiecare picior;
- zona reflexă hipofizară – 5 minute la fiecare picior;
- zona reflexă tiroidiană – 5 minute la fiecare picior;

- zone reflexe limfatice – 2 minute la fiecare punct.

Masajul se poate face de 1-2 ori/zi, timp de 20-30 de zile, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână încă 2-3 luni. Cu o săptămână înainte de ciclu sunt indicate următoarele **ceaiuri**: infuzie din frunze de urzică (*Urtica dioica*), 2-3 ceşti/zi şi infuzie din muguri de zmeură (*Rubus idaeus*), 2-3 ceşti/zi. Aceste ceaiuri au acţiune asupra glandei hipofize, reglând astfel secreţia de foliculină.

Femeilor cu hiperfoliculină le recomandăm „mantaua spaniolă”, o dată pe săptămână, şi spălarea cu apă rece şi oţet în restul serilor, timp de 30 de zile (vezi capitolul intitulat „Alte mijloace de întărire a organismului”).

7.4. Bolile glandelor suprarenale

7.4.1. Insuficienţa corticosuprarenală

Pentru a menţine un organism sănătos şi rezistent la boli, trebuie ca glandele suprarenale să fie într-o stare cel puţin bună de funcţionare, căci potenţialul de vitalitate şi rezistenţă al organismului împotriva îmbolnăvirilor este dat, pe lângă sistemul limfatic, şi de glandele suprarenale cu rol central în procesele de oxidare din organism. Astfel, tulburările renale, diareile, obezitatea şi chiar cancerul sunt, nu rareori, consecinţe imediate ale activităţii anormale a suprarenalelor. Stimulându-le prin reflexoterapie, accelerăm detoxifierea sângelui prin intermediul rinichilor.

Porţiunea corticală a glandelor suprarenale secretă trei grupe de hormoni:

– mineralocorticoizii (cu rol în metabolismul apei şi electroliţilor);

– glucocorticoizii (cu rol în metabolismul glucozei şi cu efect antiinflamator, antisclerogen şi anticicatrizant);
– sexoizii (cu rol în procesul de sexualizare şi secundar în metabolismul protidic).

Profilactic sau ca tratament reflexoterapeutic, se vor masa zonele:

- zona glandelor suprarenale – 5 minute fiecare parte;
- traseul renal (rinichi, uretere, vezică) – 5 minute fiecare parte;
- zona glandei hipofize – 3 minute fiecare parte;
- sistem limfatic – 2 minute fiecare punct.

Şedinţele se vor face o dată pe zi, respectiv la două zile, timp de 1-2 luni. Pentru regenerarea glandelor suprarenale este foarte indicat consumul gălbenuşului de ou crud, care este foarte bogat în fosfor.

7.5. Impotenţa sexuală

Impotenţa sexuală se caracterizează prin imposibilitatea desăvârşirii actului sexual de către bărbat. Erecţia este incompletă sau nulă, ejacularea precoce.

Cauze mai importante:

– leziuni în măduva spinării, unde se găsesc centrii erecţiei, respectiv ai ejaculării;
– onanismul;
– abuzul de alcool;
– abstinenţe prelungite;

– boli ale glandelor endocrine (insuficienţă testiculară sau/şi hipofizară);
– teama de un nou eşec;
– cauze locale (inflamatorii).

Reflexoterapia tratează cu succes impotenţa sexuală sau slaba potenţă. Vor fi masate zonele reflexe lombosacrate, pentru îndepărtarea eventualelor leziuni (planşa 3, 55-56), zonele reflexe testiculare, zonele glandei hipofizare şi tiroidiene, pentru coordonarea funcţiilor genitale.

Se vor masa, de asemenea, zonele prostatei (penisului) (planşa 3, 50-51), pentru dezinflamarea lor.

Schemă de masaj

- zone reflexe testiculare – 3 minute fiecare parte;
- zone reflexe prostată – 3 minute fiecare parte;
- zone reflexe penis – 3-5 minute fiecare parte;
- zone reflexe tiroidiene – 3 minute fiecare parte;
- zone reflexe hipofizare – 3 minute fiecare parte;
- zone reflexe lombosacrate – 3 minute fiecare parte.

Şedinţele se pot face zilnic sau la 2 zile. Primele semne încurajatoare apar între a 10-a şi a 30-a şedinţă, depinzând de specificul fiecărui caz. Zilnic se vor ciupi vârfurile degetelor medii (al treilea deget de la ambele mâini). Mersul desculţ, băile cu apă rece şi oţet seara, băile reci la picioare (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”) şi încrederea în reuşita tratamentului induc, în general, rezultate foarte bune.

Metode naturiste:

Se pot folosi, concomitent cu masajul, **ceaiuri** de rădăcină de ţelină (*Radix apium graveolens*), 2-3 ceşti/zi şi ceaiuri de schinduf (*Trigonella foenum graecum L.*) – planta şi seminţele, 2-3 ceşti/zi – infuzie – sau amestec macerat timp de 14 zile în alcool, 3 linguriţe/zi din preparatul obţinut. Se va renunţa la alcool şi fumat, folosind eventual şi psihoterapia. Zilnic se va lovi prin percuţie uşoară cu degetele de la mâini coloana lombară şi sacrată (1-2 minute).

7.6. Frigiditatea

Se defineşte prin lipsa apetitului sexual, corelată cu incapacitatea femeii de a termina actul sexual prin orgasm.

Semne clinice:

1) absenţa sau insuficienţa dorinţei sexuale;
2) absenţa sau insuficienţa plăcerii sexuale în timpul actului;
3) imposibilitatea orgasmului în timpul actului.

Cauze generale:

1) afecţiuni ginecologice:
   - malformaţii;
   - infantilism genital;
   - rupturi de perineu;
   - cicatrici dureroase.
2) endocrinopatii:
   - hipotiroidie (reducerea funcţiei glandei tiroide);
   - dezechilibrul hormonal al glandelor suprarenale (ex. boala Adisson);

– insuficienţă hipofizară;
– hormonii ovarieni: insuficienţă de estrogen.

3) leziuni cerebrale şi medulare;
4) perturbarea stării generale prin intoxicaţii cu alcool, tutun, cafea etc.;
5) boli neuropsihice;
6) lipsa educaţiei sexuale sau erori privind informaţiile în acest domeniu;
7) conflicte conjugale.

Tratamentul reflexoterapeutic va urmări redresarea morfofuncţională a organului sau a glandei afectate, prin îmbunătăţirea fluxului sangvin, eliminarea toxinelor, redresarea stării generale şi refacerea structurilor ce prezintă rupturi sau cicatrici. În paralel cu acestea, femeia frigidă va trebui să beneficieze de o educaţie sexuală adecvată, lecturând materiale de specialitate pertinente şi consultând un psiholog, respectiv un medic ginecolog. Dacă frigiditatea este cauzată de endocrinopatii, se pot consuma ceaiurile indicate pentru tulburările hormonale descrise la alte afecţiuni endocrine.

Schemă de masaj

- zone vagin, uter, ovare – 3 minute pentru fiecare punct;
- zone tiroidiene – 5 minute pentru fiecare parte;
- zonă hipofizară – 3 minute pentru fiecare parte;
- zonă cap – 3 minute pentru fiecare parte;
- zonă lombosacrală – 3-5 minute pentru fiecare parte;
- zone limfatice – 2 minute pentru fiecare punct;
- zonă suprarenale – 3 minute pentru fiecare parte.

Şedinţele se vor face zilnic sau la 2 zile, excluzând din schemă zonele care nu sunt dureroase la testare. Uneori rezultatele pot apărea după 5-10 şedinţe, alteori sunt necesare 20-30 de şedinţe până la reinstalarea apetitului sexual sau apariţia orgasmului în timpul actului sexual. Sunt recomandate şi percuţii uşoare pe coloana lombosacrală, băi generale – seara – cu apă rece şi oţet, 10-20 de seri consecutiv (vezi capitolul intitulat „Alte mijloace de întărire a organismului”), eliminarea alcoolului, cafelei, fumatului.

7.7. Hipoovaria puberală (eunucoidism feminin)

Este un sindrom de insuficienţă ovariană ce apare la pubertate.

Cauze: leziuni tumorale sau inflamatorii ale ovarelor, traume psihice sau leziuni ovariene de natură genetică.

Semne clinice: tulburări de maturizare sexuală şi de creştere. Organele genitale externe şi interne nu se dezvoltă, vulva şi vaginul rămân cu aspect infantil, uterul este atrofic. Menstruaţia lipseşte sau este rară şi în cantitate foarte mică. Sânii nu sunt dezvoltaţi, părul pubian este rar, libidoul scăzut, frigiditatea şi sterilitatea constante. Tendinţă de obezitate concentrată în partea inferioară a corpului.

Tratamentul reflexoterapeutic vizează îmbunătăţirea circulaţiei sangvine, combaterea infecţiilor aparatului genital şi stimularea funcţiilor glandulare genitale şi/sau hipofizare.

Schemă de masaj

- zona reflexă a hipofizei – 3 minute pentru fiecare parte;
- zona reflexă ovare – 5 minute pentru fiecare parte;
- zona reflexă uter – 3 minute pentru fiecare parte;
- zona reflexă sâni – 3 minute pentru fiecare parte;
- zona reflexă tiroidă – 3 minute pentru fiecare parte;
- zone limfatice – 2 minute pentru fiecare punct.

Rezultatele sunt bune dacă se va practica o şedinţă pe zi, timp de 1-3 luni, însoţită de băi cu apă rece şi oţet, seara, şi de procedeul „mantalei spaniole” aplicat de două ori pe săptămână (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

7.8. Sterilitatea endocrină feminină

Cuplurile care într-o perioadă de 2-3 ani de convieţuire nu au copii, fără a folosi procedee anticoncepţionale, sunt apreciate ca sterile. În aceste cazuri este necesar un consult medical de specialitate al ambilor parteneri. Sterilitatea endocrină la femei se poate instala datorită afecţiunilor ovariene şi/sau ale unor glande cu secreţie internă (tiroidă, pancreas endocrin, suprarenală). Ovulele distrofice duc la sterilitate şi sunt mai frecvente în avitaminoze (A, C, E) şi la femeile toxicomane (morfinomane, alcoolice). Tulburările hipofizare pot genera sterilitate ovariană. Alte cauze extraovariene: diabetul, hipotiroidismul etc. Existenţa menstruaţiei normale nu implică neapărat fecunditate.

Tratamentul reflexoterapeutic îşi propune să recupereze, cel puţin parţial, structura şi funcţia organelor sau glandelor afectate.

Schemă de masaj

- zone reflexe ovariene – 5 minute la fiecare picior;
- zone reflexe tiroidiene – 3 minute la fiecare picior;
- zone reflexe hipofizare – 3 minute la fiecare picior;
- zone reflexe uter – 3 minute la fiecare picior;
- zone reflexe limfatice – 2 minute la fiecare punct.

Se vor practica 1-2 şedinţe/zi, până la obţinerea efectului dorit, pe o durată de 3 luni, tratând, în acelaşi timp, eventualele avitaminoze prin administrarea vitaminelor corespunzătoare.

Ceaiuri cu acţiune benefică:

- Ceaiul de muguri de zmeură (*Rubus idaeus*) – are acţiune de regularizare a secreţiei ovariene şi stimulare a lobului anterior hipofizar. Se beau 2-3 căni/zi (o lingură de muguri la o cană de apă).
- Ceaiul de obligeană (*Acorus calamus*) – infuzie, 2-3 ceşti/zi (1 linguriţă la 1/4 litru de apă clocotită).
- Ceaiul de salvie (*Salvia officinalis*) – infuzie, 2-3 ceşti/zi, în afecţiuni ale organelor pelviene.
- Infuzia de troscot (*Polygonum aviculare*) – 2-3 ceşti/zi – timp îndelungat – deosebit de eficientă în sterilitate.

8. Boli metabolice şi de nutriţie

Metabolismul este proprietatea fundamentală a vieţii, exprimată prin capacitatea de autoreînnoire a substanţei vii. Bolile metabolice şi de nutriţie pot fi determinate de:

- cauze externe (aport alimentar nepotrivit cantitativ şi calitativ);
- cauze interne (diverse boli);
- cauze mixte (interne şi externe).

În ultima perioadă, bolile metabolice sunt din ce în ce mai frecvente datorită schimbării modului nostru de viaţă (sedentarism, stres, alimentaţie cu grăsimi şi glucide rafinate, consum excesiv de alcool, cafea, medicamente şi substanţe chimice, efectul negativ al mediului poluant). Toxinele se acumulează în cantităţi atât de mari, încât intră în fluxul sangvin, determinând ulterior eliminări forţate care generează multe boli inflamatorii (artrită, nevrită, peritonită, pericardită, encefalită, meningită etc.)

8.1. Diabetul zaharat

Este o boală metabolică cronică provocată de lipsa relativă sau absolută de insulină activă. Astfel apar tulburările în metabolismul glucidic, cu creşterea glicemiei (cantitatea de zahăr din sânge) peste 1,2 g ‰

(hiperglicemie) şi eliminarea zahărului prin urină (glicozurie). Această tulburare metabolică se instalează în urma disfuncţiilor pancreatice, hipofizare, tiroidiene, suprarenale şi ale glandelor sexuale, păstrând un pronunţat caracter ereditar.

Simptome clinice:

– polifagia (bolnavul slăbeşte cu toate că mănâncă mult);
– poliuria (bolnavul urinează mult şi des, 4-5 l în 24 de ore);
– polidipsia (bolnavului îi este sete în permanenţă).

La femei se mai poate adăuga pruritul (mâncărimea vulvo-vaginală).

Masajul reflexoterapeutic va fi deci complex, acţionându-se atât în zonele reflexe pancreatice, pentru a stimula circulaţia sangvină, sporindu-se astfel funcţionalitatea glandei şi accelerarea producerii insulinei, cât şi în zonele glandelor tiroidiene, suprarenale, hipofizare şi sexuale, dacă se constată dereglări manifestate şi în zone reflexe corespondente dureroase, ţinând seama că volumul secreţiilor interne ale glandelor tiroidiene, suprarenale şi hipofizare este proporţional cu cantitatea de sânge care ajunge la ele.

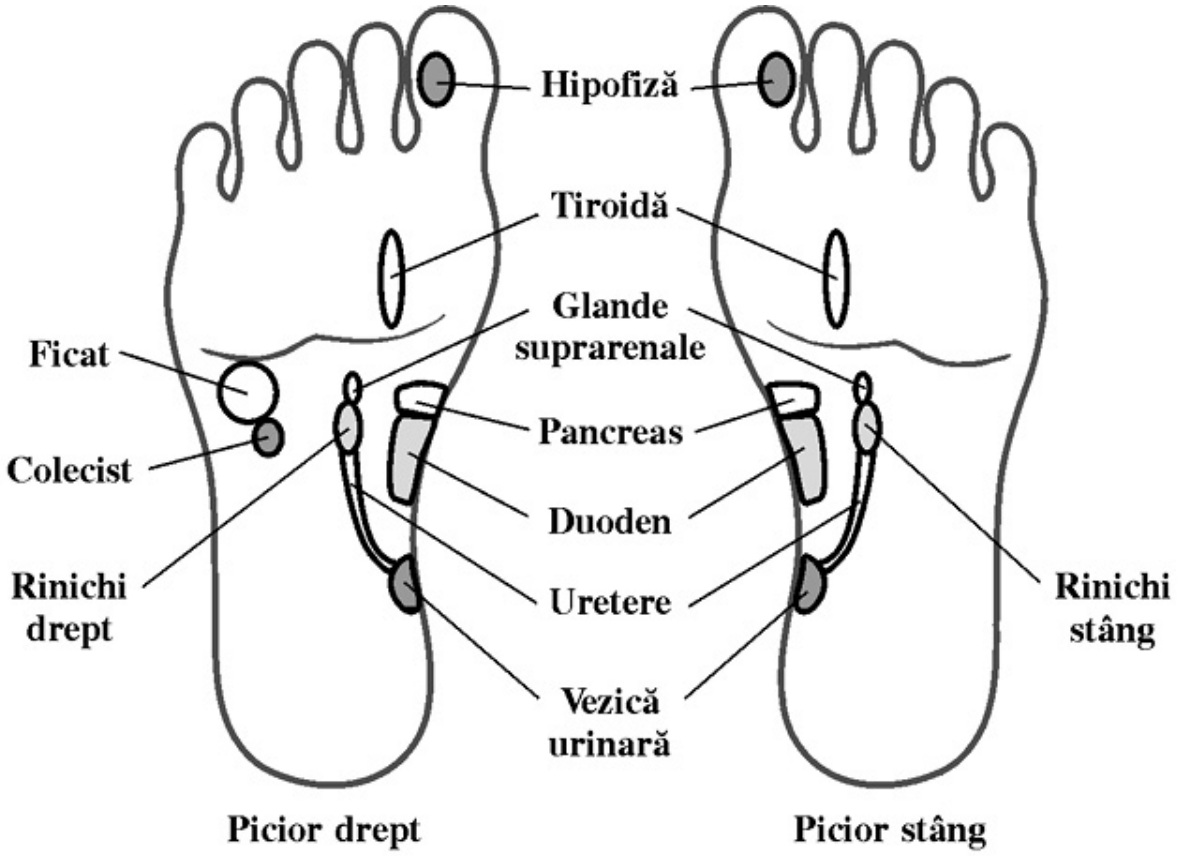


Figura 13 – *Zone reflexogene din tălpi pentru diabet*

Hipofiza influenţează, prin multiplele funcţii pe care le are, şi stimularea dezvoltării funcţiilor celorlalte glande endocrine, în particular partea endocrină a pancreasului care elaborează insulina.

Tiroida, responsabilă şi de funcţionarea straturilor de piele ale corpului, conduce, în hiperfuncţie, şi la accelerarea degradării insulinei, deci stimularea zonei reflexe corespunzătoare va induce normalizarea funcţiei tiroidiene, cu implicaţii pozitive asupra pancreasului şi glandelor sexuale. Disfuncţia glandelor paratiroide se poate stopa prin masaj reflexoterapeutic, eliminând astfel unul din motivele instalării diabetului. Suprarenalele, care controlează oxidările din corp, esenţiale pentru viaţă, vor fi stimulate, în cazul diabetului, urmărind reglarea metabolismului glucozei şi stimularea funcţiei antiinflamatorii. Deşi secreţiile ficatului şi ale pancreasului sunt

diferite, ambele acţionează în diabet, de aceea este necesar să stimulăm şi zona ficatului.

Masajul reflexoterapeutic, în cazul diabetului, se face după următoarea schemă:

- zona pancreas – 5 minute fiecare parte;
- zona ficat, colecist, duoden – 5 minute;
- zona tiroidiană – 3 minute la fiecare picior;
- zona hipofizară – 3 minute la fiecare picior;
- zona suprarenală, rinichi, uretere, vezică urinară – 5 minute la fiecare traseu;
- zone limfatice – 3 minute fiecare punct.

Masajul se va face 1-2 ori/zi, până la dispariţia simptomatologiei clinice şi normalizarea analizelor (glicemie până în 1‰, glicozurie – absentă). Persoanele care folosesc insulina nu vor renunţa la ea brusc, ci o vor reduce în raport cu analizele. După normalizarea analizelor, se va continua cu 1-2 şedinţe/săptămână, timp de câteva luni. Reducerea sau eliminarea insulinei va fi făcută strict sub control medical.

Regimul alimentar va fi individualizat şi trebuie să asigure aportul necesar de proteine minerale, săruri şi vitamine. Vor fi eliminate zaharurile şi redusă pâinea. Ceaiul de teci uscate de fasole va fi benefic. Foarte mulţi diabetici reacţionează pozitiv la tratamentul reflexoterapeutic, dacă au răbdare şi încredere (peste 65%).

Regimuri, ceaiuri, conduită:

- sucul de ţelină (*Apium graveolens*) (3 păhărele/zi) scade cantitatea de zahăr din sânge. Pentru scăderea zahărului din sânge se vor consuma: morcovi proaspeţi (4-6 morcovi/zi), ceapă şi usturoi.

Păpădia are, de asemenea, un efect deosebit de bun dacă se vor consuma 10-12 tulpini crude de păpădie înflorită pe zi, făcându-se o cură de 3-5 săptămâni. Efectul poate fi de cele mai multe ori uimitor, normalizându-se cantitatea de zahăr din sânge. Sucul de castraveţi proaspeţi are, de asemenea, efect de normalizare a zahărului sangvin. Se vor bea 100 de grame de suc, zilnic, în două reprize, timp de 10 zile.

- ceaiul de rădăcină de obligeană este deosebit de eficient în diabetul zaharat. Se va lua conform indicaţiilor date la capitolul 5.1. („Pancreatita cronică”).
- cură mai îndelungată de vâsc (*Viscum album L.*). Vâscul se lasă în apă rece de seara până a doua zi, când se încălzeşte uşor, se strecoară şi se beau 3 ceşcuţe/zi, o perioadă de 2-3 săptămâni, apoi se scade la 2 ceşti/zi – 2-3 săptămâni şi în final se bea o ceaşcă/zi timp de 2 săptămâni. Cel mai indicat vâsc este cel de pe stejari sau plopi, cules din octombrie până în decembrie sau din martie şi aprilie. Este bun şi vâscul de pe brazi. Se folosesc doar frunzele şi tulpinile (nu se folosesc bobiţele), se toacă mărunt şi se pune 1 linguriţă de plantă într-o ceaşcă cu apă rece până a doua zi, când se încălzeşte puţin şi se bea.
- rădăcini de cicoare (*Radix Cichorii*) – spălate bine – pot fi folosite de diabetici ca salată proaspătă. Această salată poate fi combinată cu praz verde şi rădăcini de ţelină, toate având rol de diminuare a cantităţii de zahăr din sânge.
- usturoi macerat în rachiu de secară. Se folosesc 3 căpăţâni de usturoi, care vor fi zdrobite şi introduse într-o sticlă de 1 litru peste care se pune rachiu de secară; se lasă 14 zile la macerat. Se

consumă 1 lingură din acest preparat în fiecare zi înainte de micul dejun.

- alte ceaiuri indicate diabeticilor sunt cele de frunze de afin (*Folium Vaccinium myrtillus*), culese înainte de coacerea fructelor – infuzie – 1 linguriţă de frunze la 1/4 litru de apă fierbinte (2-3 ceşti/zi), cură de 30-40 de zile. Infuzie de frunze de urzică (*Folium Urtica dioica*) (2-3 ceşti/zi), infuzie de frunze de dud (*Folium Mori*) (2-3 ceşti/zi).

Diabeticii vor evita supraalimentaţia, mâncând câte puţin în mai multe reprize/zi.

Băile cu apă rece şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”) vor avea un efect bun dacă se vor face timp de 20-30 de zile, o dată pe seară.

Dacă aceste reţete vor fi combinate în totalitate sau parţial, cu tratamentul reflexoterapeutic, rezultatele vor fi hotărâtoare în vindecarea diabetului zaharat, fără a mai apela la administrarea insulinei. Ca alimente, recomandăm legumele bogate în potasiu (pătrunjel, ţelină, dovleac, fasole verde), preparate sub formă de supe şi consumate în exclusivitate pe parcursul unor posturi scurte, combinate cu repausul la pat timp de 1-2 săptămâni.

8.2. Obezitatea

Obezitatea este o boală de nutriţie, caracterizată prin creşterea greutăţii corporale cu peste 15-20% faţă de greutatea considerată ideală, datorită acumulărilor toxice ale grăsimilor, consumului necontrolat de alimente,

unor cauze de natură endocrină şi retenţiilor anormale de apă şi mucus în canalele limfatice, toate depinzând de particularităţile organismului. Există mai multe formule pentru a afla greutatea ideală. Una dintre acestea este formula clasică.

Formula clasică:

$G = (T - 100)\frac{T - 150}{4}$, unde: G = greutatea corporală; T = înălţimea în cm

Altă formulă ce ia în considerare vârsta şi sexul:

$G = 50 + 0{,}75 \left(T - 150 + \frac{V - 20}{4} \right)$, unde: V = vârsta în ani

Pentru femei întregul produs se înmulţeşte cu 0,9.

Cauzele obezităţii:

- exces de alimente ce se depun sub formă de grăsime;
- boli ale glandelor endocrine (hipofiză, tiroidă, suprarenale, glande genitale).

Media de viaţă a obezilor este cu 10 ani mai mică decât a oamenilor normali. Obezitatea poate da predispoziţii masive spre boli grave:

- **ATENŢIE!** infarctul;
- accidente cerebrale;
- hipertensiune arterială;
- boli renale;
- guta;
- diabet zaharat;
- astm bronşic;

– artroze etc.

Simptome: Obezii sunt astenici, obosesc repede, au capacitate redusă la efort. Tratamentul profilactic rămâne fundamental. Se va combate supraalimentaţia (mai ales excesul de făinoase şi dulciuri rafinate), sedentarismul. Masajul reflexoterapeutic se va face în zonele reflexe ale tiroidei, hipofizei, suprarenalelor, glandelor genitale (pentru reglarea lor şi stimularea normală a arderilor). Se mai stimulează şi zona stomac – intestine, în scopul refacerii unei digestii şi absorbţii normale.

Schemă de masaj

- stomac, duoden – 5 minute (pe fiecare picior);
- tiroida – 10 minute (pe fiecare picior);
- hipofiza – 3-5 minute (pe fiecare picior);
- zonă suprarenale – 3 minute (pe fiecare picior);
- zonă glande sexuale – 2 minute fiecare punct;
- zonă rinichi, uretere, vezică – 3 minute (pe fiecare picior).

Tratamentul se face zilnic, după 4-5 zile dispare senzaţia acută de foame, iar primele semne de slăbire se instalează după 15-20 de şedinţe.

Dacă masajul se face corect, ca durată şi tehnică, dacă obezii fac mişcare, exerciţii, dacă se renunţă la consumul excesiv de dulciuri şi făinoase, greutatea corporală poate scădea între 5-10 kg/lună.

Perioada de tratament este de lungă durată (2-4 luni), având însă avantajul că o dată reglate arderile, redresat metabolismul, greutatea pierdută nu se mai pune la loc ca după tratamentele medicamentoase.

Ca adjuvant, obezii vor folosi în timpul curei de masaj următoarele **ceaiuri**:

- infuzia de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) – o linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă clocotită, se lasă puţin – este foarte bună în cura de slăbire a obezilor. Se vor bea 2-3 ceşti/zi, timp îndelungat.
- infuzia de cicoare (*Herba et Radix Cichorii*) – aceeaşi cantitate – dă rezultate excelente în obezitate. Se beau 2 ceşti/zi.
- infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*), 3-4 ceşcuţe pe zi repartizate în mai multe reprize. Indicat ca mijloc diuretic, eliminându-se din corp surplusul de apă.
- infuzie de flori de soc (*Flores Sambuci*) şi de muşeţel (*Flores Matricaria chamomilla L.*). Se bea câte 1/2 pahar infuzie din fiecare, separat, înainte de mese, de 3 ori pe zi. Cura va dura cel mult 2-3 săptămâni. Se poate repeta după 3-6 luni.
- **Reţetă suedeză** contra reumatismului şi pentru eliminarea excesului de apă din organism: rădăcini de hrean (*Radix Armoracia rusticana Lam*) ras, umezite cu puţină apă cu oţet, peste care se toarnă lapte fierbinte, iar când laptele s-a închegat se adună zărul din care se beau 1-2 păhărele pe zi, timp de 10-12 zile.
- **Cura cu ţelină:** sucul de ţelină (*Apium graveolens*) – 80-100 de ml – se bea proaspăt cu 1/2 oră înainte de micul dejun. Pentru a slăbi, obezii vor consuma de 3 ori pe zi câte 40-50 de grame de slănină proaspătă, pe stomacul gol, fără pâine.
- Altă reţetă pentru obezi: 1 kg de pătrunjel verde (*Petroselinum hortense*) se toacă mărunt şi se fierbe la foc mic cu 2 litri de lapte de vacă până rămâne circa 1 litru de lapte. Se strecoară laptele rămas şi se consumă câte 1 lingură din oră în oră, până se termină. În ziua respectivă nu se mănâncă şi nu se bea nimic. Se poate repeta la o lună de zile.

Dacă tratamentul este început mai din timp, rezultatele vor fi mai rapide şi mai sigure. De asemenea, se recomandă un proces progresiv de dezintoxicare, prin posturi scurte şi repetate, fără a impune însă eforturi suplimentare organelor deja dominate de oboseală fiziologică, sau prin consumul sucurilor naturale diluate din fructe şi legume. Mişcarea în aer liber, sportul în general (mai ales gimnastica aerobică), combinate cu reflexologia şi dieta vor ajuta la eliminarea greutăţii în exces, deci la menţinerea greutăţii normale a corpului.

Dacă nu există alte contraindicaţii (gastrice etc.), este foarte util ca înainte de fiecare masă (de trei ori pe zi) obezii să bea câte 100 de ml de apă în care se adaugă 2 linguriţe de oţet de mere. Cura va dura 2-6 luni.

8.3. Slăbirea

Se caracterizează prin scăderea greutăţii corporale sub 15% din cea considerată normală. Starea de slăbire, ca boală, trebuie diferenţiată de ceea ce înţelegem în mod obişnuit prin a fi slab.

Cauzele pot fi multiple:

- carenţe alimentare;
- deficitul de proteine;
- scăderea apetitului datorită: alcoolismului, anumitor medicamente şi chiar la fumători;
- boli somatice sau psihice, boli digestive, dantură deficitară, absorbţie intestinală insuficientă;
- deficienţe genetice, diaree cronică;
- caşexie hipofizară, hipertiroidie, diabet, cancer, SIDA etc.

Semne clinice: hipotonia generală, astenia, adinamia, la care se adaugă semnele de suferinţă ale bolii de bază.

Tratamentul vizează cauzele care au condus la această stare: carenţele alimentare, deficitul de proteine etc., ce vor fi combătute printr-un aport alimentar adecvat. Se va renunţa la fumat, alcool, medicamente care scad pofta de mâncare. Dacă slăbirea este cauzată de boli digestive sau intestinale, se vor stimula zonele reflexe corespondente organelor respective, în scopul redresării actului de digestie şi absorbţie normală. Afecţiunile endocrine (caşexia hipofizară, hipertiroidia) vor fi combătute prin masajul zonelor reflexe corespondente.

Pentru refacerea generală este recomandat mersul desculţ prin pietre umede sau iarbă cu rouă. Timpii vor fi la început mici (1-2 minute), ajungându-se după 2-3 săptămâni la 5-10 minute. Sunt indicate şi băile, seara, cu apă rece şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

Ceaiul de salvie (*Salvia officinalis*) – infuzie, 2-3 ceşti/zi – va stimula pofta de mâncare. De asemenea, infuzia de coada-calului (*Equisetum arvense*) va redresa starea generală a organismului (2 ceşti/zi). Infuzia de pătlagină îngustă (*Plantago lanceoleta*) – o linguriţă la 1/4 litru de apă clocotită, 2-3 ceşti/zi, va redresa activitatea glandei tiroide, care va revigora întreg organismul. Plimbările scurte în aer curat, combinate cu reflexoterapia şi cu un regim alimentar adecvat afecţiunii vor da în cele din urmă (uneori destul de repede) rezultatele dorite.

Schemă de masaj

- stomac, duoden – 5 minute (pentru fiecare parte);
- zona intestin subţire – 3-5 minute (pentru fiecare parte);

- zona intestin gros (dacă este cazul) – 5 minute (în ordinea evacuării);
- tiroida – 3 minute (pentru fiecare parte).

Şedinţele se vor face o dată pe zi, timp de 1-2 luni.

Reţetă alimentară pentru denutriţi, arterioscleroză, tensiune arterială crescută, constipaţie, afecţiuni hepatice:

Se curăţă 200 de grame de ţelină, se taie felii şi se presară puţină sare (lăsându-se 15 minute). Se curăţă de coajă 200 de grame de mere, se taie felii şi se toarnă peste ele sucul de la 1-2 lămâi.

Se amestecă ţelina cu merele (inclusiv zeama de lămâie) şi se aşază în salatieră. Se adaugă 25 de grame de smântână şi se amestecă. Acest preparat va suplini prânzul unei zile. Se poate repeta de 2-3 ori pe săptămână.

Cură de suc de orz verde (*Hordeum vulgare L.*) – plantele să nu fie mai înalte de 15-20 de cm. Se beau 100 de ml de suc pe zi, repartizat în două reprize înainte de mese. Cura va dura 14 zile.

Bolnavii slăbiţi vor consuma alimente proaspete ce conţin principalele elemente deficitare lor:

- vitaminele vor fi asigurate prin consumul zilnic de fructe şi legume proaspete, ficat, pâine integrală;
- glucidele vor fi asigurate prin consumul de dulciuri, făinoase, fructe dulci etc.;
- lipidele vor fi asigurate prin consumul de unt proaspăt, smântână, frişcă;
- proteinele vor fi asigurate prin consumul de lapte, ouă, brânză de vaci, carne proaspătă, ficat etc.;

– sărurile minerale vor fi asigurate prin consumul de brânză proaspătă, lapte şi legume proaspete sub formă de salate.

Un preparat indicat pentru bolnavii denutriţi se obţine din 2 linguri de ovăz pisat, peste care se toarnă 500 de ml de lapte fierbinte şi se lasă în termos 3-4 ore. Conţinutul se bea pe parcursul unei zile, în mai multe reprize, cu înghiţituri mici. Se va face o cură de 2-3 săptămâni.

De asemenea, un foarte indicat remediu este sucul combinat din morcov, sfeclă roşie, pătrunjel, păstârnac, ţelină (200 de ml în două reprize pe zi). Cura trebuie să dureze cel puţin 3-4 săptămâni.

Este indicat ca drojdia de bere să nu lipsească din consumul denutriţilor, ea conţinând foarte multe vitamine şi săruri minerale. Se poate consuma zilnic drojdie de bere (cât o nucă).

Bolnavilor care suferă de această afecţiune li se recomandă multă linişte, aer curat, plimbări scurte prin zone nepoluate.

De asemenea, folosirea „mantalei spaniole” o dată pe săptămână (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”) va revigora organismul, eliminând toxinele acumulate.

8.4. Guta

Boală metabolică, caracterizată prin crize de artrită acută, în special la articulaţia metatarso-falangiană a halucelui (inflamarea degetelor mari de la picioare).

Criza începe brutal noaptea, evoluând către ziuă cu dureri foarte mari. Degetul se umflă, devine roşu şi cald. Guta cronică se caracterizează prin

prezenţa tofilor gutoşi (umflături) localizaţi poliarticular la pumn, mâini, coate, picioare.

Semne clinice: dureri articulare accentuate la mişcare, deformări articulare, prezenţa tofilor, semne inflamatorii locale (durere, roşeaţă, căldură, umflătură). Guta nu este numai o boală articulară, ci una generală, metabolică, foarte gravă. Guta este cauzată de o tulburare înnăscută în metabolismul nucleoproteinelor.

Din start se va recomanda bolnavilor un regim hipocaloric, cu restricţia alimentelor bogate în purine (viscere animale, supe de carne, mezeluri, picioare de porc, capete de vită, conserve); evitarea legumelor bogate în acid oxalic (smochine, afine, ciuperci, concentrate de roşii); se va evita consumul de ciocolată, cacao, carne albă; se interzic condimentele, cafeaua, ceaiul, alcoolul.

Tratamentul prin masaj reflexoterapeutic

Se vor masa zonele suprarenale în scopul degajării de cortizon (efect antiinflamator), zonele rinichi, uretere, vezică urinară pentru accelerarea eliminării din corp a toxinelor (acid oxalic etc.).

În cazul gutei, zonele reflexe ale rinichilor şi ureterelor sunt foarte dureroase la palpare. După 5-7 zile de masaj intens urina se colorează (devine cromatică), ceea ce înseamnă că atât acidul oxalic, cât şi alte toxine din corp încep să fie eliminate în cantităţi mari.

Schemă de masaj

- zonele glandelor suprarenale – 5 minute la fiecare picior;
- traseul rinichi, uretere, vezică urinară – 10 minute la fiecare picior;

- sistem limfatic – 3 minute fiecare punct;
- segment corespondent celui afectat – 5-10 minute.

Se va efectua o şedinţă pe zi timp de 4-5 săptămâni. Rezultatele sunt semnificative în peste 70% din cazuri. Pentru a mări procentajul de reuşită şi a scurta perioada de tratament se vor urma procedeele:

– „cămaşa spaniolă” de 3-4 ori pe săptămână;
– se va folosi fiertură de paie de ovăz sau scuturătură de fân în care se vor muia şosete de lână. Aceste şosete stoarse se trag pe picioare şi peste ele se trage altă pereche de ciorapi. Vor fi menţinuţi până a doua zi.

Intern se vor consuma următoarele **ceaiuri**:

- infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*) – la 1/4 litru de apă clocotită se pune 1 linguriţă de plantă şi se lasă 1 minut. Se beau 2 ceşti de infuzie, prima dimineaţa pe stomacul gol, a doua ceaşcă seara, cu o oră înainte de cină.
- infuzie de urzici (*Urtica dioica*) – 3-4 ceşti pe zi.

Local, pe zona dureroasă, se vor aplica frunze de varză (*Folium Brassica oleraccea*) zdrobite sau călcate cu fierul încins. Se vor ţine cel puţin 4 ore acoperite cu un prosop.

Bolnavii gutoşi vor lua de 1-2 ori pe săptămână o masă după următoarea **reţetă vegetariană**: 300 de grame de cartofi; 150 de grame de sfeclă roşie; 250 de grame de morcovi.

Cartofii şi sfecla se fierb, se taie felii, iar morcovii se rad cruzi. 150 de grame de varză albă se taie mărunt şi se freacă separat cu puţin oţet de mere, apoi se amestecă toate. Se prepară un sos din ulei, oţet de fructe şi 25-30 de grame de smântână care se toarnă deasupra.

9. Boli reumatice

Sunt leziuni inflamatorii sau degenerative ale ţesutului conjunctiv.

Clasificarea bolilor reumatice:

I. Reumatisme inflamatorii (articulare şi viscerale)

1. Reumatismul articular acut (Sokolski-Bouilland)
2. Poliartrita reumatoidă
3. Spondilita anchilozantă (anchilopoetică)
4. Reumatism secundar infecţios

II. Reumatism degenerativ

1. Artroza – poliartroze
2. Spondiloze (spondilartroze)

III. Reumatism abarticular periferic (cu caracter inflamator sau degenerativ)

IV. Manifestări de tip reumatic în alte afecţiuni

9.1. Poliartrita reumatică

Este o afecţiune inflamatorie, fără procese supurative, ce atinge mai multe articulaţii, cu predilecţie cele de la mâini şi picioare. Evoluţia bolii este de lungă durată, ducând în final la anchiloze şi deformaţii articulare.

Boala debutează lent şi este mai frecventă la femei decât la bărbaţi. În faza incipientă a bolii semnele nu sunt tipice afecţiunii (dureri articulare şi musculare, stări nervoase, insomnii, transpiraţii la extremităţi, febră moderată). Pe parcursul evoluţiei bolii apar semne caracteristice (tumefierea articulaţiilor de la degete, genunchi, picioare, pumni, articulaţiile fiind prinse simetric).

Cu timpul se instalează anchiloza şi deformarea articulaţiilor. Netratată la timp, boala progresează, ducând la invaliditatea prin anchiloze.

Tratamentul reflexoterapeutic va fi axat în primul rând pe masajul traseului renal, deoarece rinichii joacă un rol deosebit în eliminarea reziduurilor care se depun în articulaţiile inflamate. Stimularea glandelor suprarenale va asigura un plus de cortizon, absolut necesar în stoparea proceselor inflamatorii.

Masajul zonelor reflexe limfatice va stimula circulaţia curentului limfatic, conducând la preluarea deşeurilor şi la mărirea rezistenţei organismului la infecţii.

Zonele reflexe ale articulaţiilor inflamate se vor masa în scopul îmbunătăţirii circulaţiei sangvine în articulaţii şi al detumefierii lor.

Schemă de masaj

- zonele reflexe rinichi, uretere, vezică urinară – 10 minute pentru fiecare parte;
- zonele reflexe ale glandelor suprarenale – 10 minute pentru fiecare parte;
- zonele reflexe ale articulaţiilor afectate (şi segmente corespondente) – 10 minute pentru fiecare parte;
- zonele reflexe limfatice – 3 minute fiecare punct.

Masajul se va face o dată pe zi timp de 4-8 săptămâni. Primele semne de stopare a proceselor inflamatorii pot apărea după 10-15 şedinţe, dar şedinţele vor continua. Pentru eliminarea substanţelor toxice din organism şi pentru stoparea proceselor inflamatorii este recomandată folosirea, de 2 ori pe săptămână, a „mantalei spaniole", înmuiată în apă fiartă cu flori de fân sau paie de ovăz (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului").

Intern se vor bea **ceaiuri** (infuzie) din următoarele plante:

- păpădie (*Taraxacum officinale*), 2-3 ceşti pe zi – are efect depurativ în artrite şi reumatism;
- ciuboţica-cucului (*Primula officinale*), 2-3 ceşti pe zi, elimină substanţele toxice, care duc la artrită şi boli reumatice;
- pedicuţă (*Lycopodium clavatum*), 2-3 ceşti pe zi, timp îndelungat – foarte bună pentru bolnavii cu tumefieri şi deformări anchilozante reumatice.

Infuzia se face dintr-o linguriţă plină de plantă tăiată mărunt peste care se adaugă 1/4 litru de apă clocotită şi se lasă acoperită 5 minute.

Contra reumatismului poate fi folosită cu mult succes şi **reţeta suedeză**: rădăcină de hrean (*Radix Armoracea rusticana Lam*) dată prin răzătoare, umezită cu puţină apă cu oţet, peste care se toarnă lapte fiebinte. Când laptele s-a închegat se adună zărul din care se bea o cantitate de 1-2 păhărele/zi.

Local, se vor fricţiona cu tinctură de ventrilică (*Veronica officinalis*) articulaţiile dureroase de 2-3 ori pe zi. *Mod de preparare*: 2 mâini de plante înflorite tăiate mărunt se pun într-un litru de rachiu de secară (30-40°) şi se lasă la căldură 14 zile.

Gimnastica medicală pentru recuperarea articulaţiilor afectate va fi făcută, cel puţin în primă fază, sub control de specialitate.

9.2. Spondilita anchilozantă

Este o afecţiune inflamatorie reumatismală întâlnită mai ales la persoanele de sex bărbătesc, între 20 şi 40 ani, având localizare predilectă la nivelul coloanei vertebrale.

Boala – cu etiologie insuficient clarificată – are o evoluţie progresivă către anchiloză, cuprinzând uneori şi articulaţiile umerilor, genunchilor şi articulaţiile coxofemurale.

În stadiul incipient al bolii apar dureri în regiunea lombară sau lombosacrată, noaptea spre dimineaţă. Pe măsură ce boala evoluează, procesul inflamator din regiunea sacroiliacă se extinde pe întreaga coloană, care devine rigidă. Examenul radiografic indică imaginea coloanei sub formă de „baston de bambus” (vertebrele sudate între ele prin punţi). V.S.H.-ul este crescut.

Tratamentul reflexoterapeutic va urmări combaterea inflamaţiei, stimulându-se zonele reflexe ale glandelor suprarenale şi zonele limfatice. De asemenea, se va urmări refacerea articulaţiilor deformate printr-o bună irigaţie sangvină şi prin stimularea zonelor reflexe paratiroidiene favorizând producerea calciului. Epurarea articulaţiilor de toxine va fi obţinută prin stimularea zonelor reflexe ale traseelor renale (rinichi, uretere, vezică urinară) şi zonelor reflexe ale articulaţiilor afectate (coloană, umeri, şold etc.).

Schemă de masaj

- zona reflexă suprarenală – 3-5 minute de fiecare picior;
- zona reflexă traseu renal – 5-7 minute de fiecare picior;
- zona reflexă paratiroidiană – 3 minute de fiecare picior;
- zonele reflexe ale coloanei afectate şi ale altor articulaţii prinse – 3-5 minute de fiecare picior;
- zone reflexe limfatice – 2 minute de fiecare punct.

Masajul va fi făcut o dată pe zi, timp de 30-60 de zile. Început în faza incipientă a bolii, tratamentul reflexogen dă rezultate foarte bune.

Pe lângă celelalte tratamente indicate la poliartrita reumatoidă, se vor folosi în cazul spondilitei anchilozante alte **remedii naturiste** ca:

- tratament cu miere şi oţet de mere (după Jarvis). Se iau 2 linguriţe de miere de albine, 2 linguriţe de oţet de mere şi se adaugă la un pahar cu apă; se consumă la fiecare masă. Cura va ţine 30 de zile şi se poate repeta după o pauză de o lună;
- băi reci cu apă şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”);
- comprese cu frunze de varză (frunzele se zdrobesc cu sucitorul sau cu fierul de călcat şi se aplică pe locurile dureroase, fiind acoperite cu un prosop sau cu un alt material gros pentru a menţine căldura). Se pot lăsa şi 24 de ore, repetând procedura de câte ori este nevoie;
- rădăcină de măceş (*Radix Rosa canina*) strânsă primăvara sau toamna: un pahar şi jumătate de rădăcină tăiată mărunt se pune într-o sticlă de 0,5 l peste care se toarnă spirt sau vodcă de 40°. Conţinutul se agită bine şi se păstrează la întuneric în beci pentru 21 de zile. Se bea câte o lingură de 3 ori pe zi înaintea meselor.

9.3. Reumatismul degenerativ. Artrozele

Sunt afecţiuni articulare cronice, caracterizate prin deteriorarea cartilajului articular şi formarea (uneori) excrescenţelor osoase date de reacţia periostală.

Mai frecvent, boala prinde articulaţiile membrelor inferioare şi coloana vertebrală, instalându-se de regulă în a doua jumătate a vieţii, dar nu sunt excluse leziuni artrozice şi la persoanelor tinere.

Cauzele bolii pot fi multiple:

- traumatisme uşoare, dar repetate sau traumatisme puternice asupra articulaţiilor;
- factori ereditari, endocrini, tulburări circulatorii, obezitate, frig, umezeală;
- inflamaţii articulare provocate de infecţii cronice, de focar sau chiar specifice;
- profesiunea (dacă implică folosirea în exces a unor articulaţii) etc.

Simptomele bolii: Fiind afecţiuni cronice, simptomatologia se instalează treptat. Durerile apar în primă fază la schimbarea vremii sau dimineaţa la primele mişcări. Articulaţiile artrozice scârţâie la mişcări, iar cu timpul se instalează deformaţiile articulare, anchiloza şi impotenţa funcţională. Denumirea artrozelor este în raport cu localizarea lor.

9.4. Spondiloza

Este o formă particulară a artrozelor localizate la nivelul coloanei vertebrale. Afecţiunea prinde vertebra şi discul intervertebral. Discurile intervertebrale se uzează declanşând suferinţe degenerative. Procesele de involuţie a discurilor încep de la vârste relativ tinere (20 de ani), iar manifestările clinice se instalează mult mai târziu. În unele cazuri, simptomatologia clinică este absentă, cu toate că radiografic semnele bolii sunt prezente.

Simptomatologie: Semnele subiective ale spondilozei depind de regiunea afectată a coloanei vertebrale.

9.4.1. Spondiloza cervicală

Semnele obiective sunt redoarea (înţepenirea) cefei, cracmente (gâtul trosneşte la mişcări) sau torticolis (blocări dureroase ale capului şi gâtului într-o parte, spre unul dintre umeri).

Subiectiv, bolnavul acuză durere în ceafă, cefalee posterioară, astenie, ameţeli, zgomote în urechi. Sunt bolnavi care se plâng de parestezii (amorţeli) şi iradieri dureroase în torace (în regiunea precordială).

9.4.2. Spondiloza toracală

Prezintă, mai rar, simptomatologie clinică; însă uneori apar dureri în regiunea toracică, exacerbate în poziţia ortostatică (statul în picioare). Durerile se diminuează sau chiar dispar la repaus, în poziţia culcat. Spondiloza toracală poate produce şi cifoză în diverse grade, mai ales la bolnavii care au prezentat în copilărie cifoză juvenilă (boala Scheuermann).

9.4.3. Spondiloza lombară

Este cea mai frecventă formă de localizare a artrozelor la nivelul coloanei vertebrale. Acest lucru este cauzat de solicitările intensive ale zonei lombare, aceasta fiind zona cea mai mobilă a coloanei vertebrale.

Clinic, spondiloza lombară se poate manifesta prin:

a) **Lumbago** – poate fi acut sau cronic:

– în faza acută durerea din regiunea lombosacrată este vie, bolnavul căutând poziţii nedureroase. Tusea, strănutul, mişcarea îi măresc durerile;

– în faza cronică bolnavii se plâng de dureri lombosacrate dimineaţa la scularea din pat sau după ce stau mai mult timp aplecaţi (în momentul în care se îndreaptă).

b) **Sciatica** – durerea din regiunea lombosacrată iradiază pe partea posterioară a membrului inferior, fiind totuşi intensă şi în muşchii fesieri. Tratamentul spondilozei prin masaj reflex va urmări zona de localizare a bolii.

Dacă spondiloza este localizată la nivelul regiunii cervicale, se va masa zona reflexă cervicală la ambele picioare. Când durerea iradiază în umăr, se va masa atât zona reflexă a umărului respectiv, cât şi segmentul corespondent al membrului superior.

Dacă spondiloza este localizată în regiunea toracală sau lombară, se vor masa zonele reflexe corespondente, iar în cazul sciaticii se vor masa şi zonele reflexe pentru sciatică.

Prin masajul zonelor amintite se va redresa circulaţia sangvină în segmentul sau articulaţia afectată. Este absolut necesar să fie masate şi traseele renale pentru a elimina substanţele toxice din corp, precum şi cele pe care le deblocăm prin masaj.

Stimularea zonelor suprarenale este imperios necesară, ducând la mărirea producţiei de cortizon, care este un antiinflamator nespecific. Paratiroidele vor fi stimulate pentru producţia mărită de Ca, necesar în reconstruirea articulaţiilor.

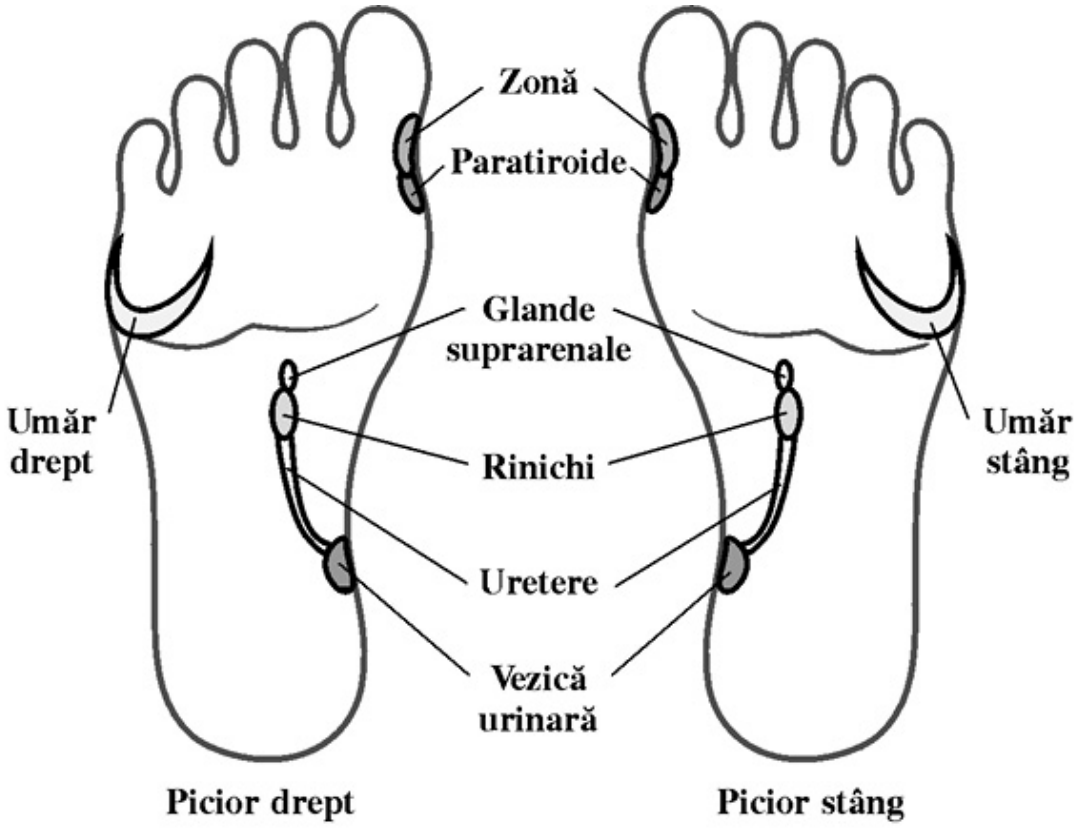


Figura 14 – *Zone reflexogene din tălpi pentru spondiloze*

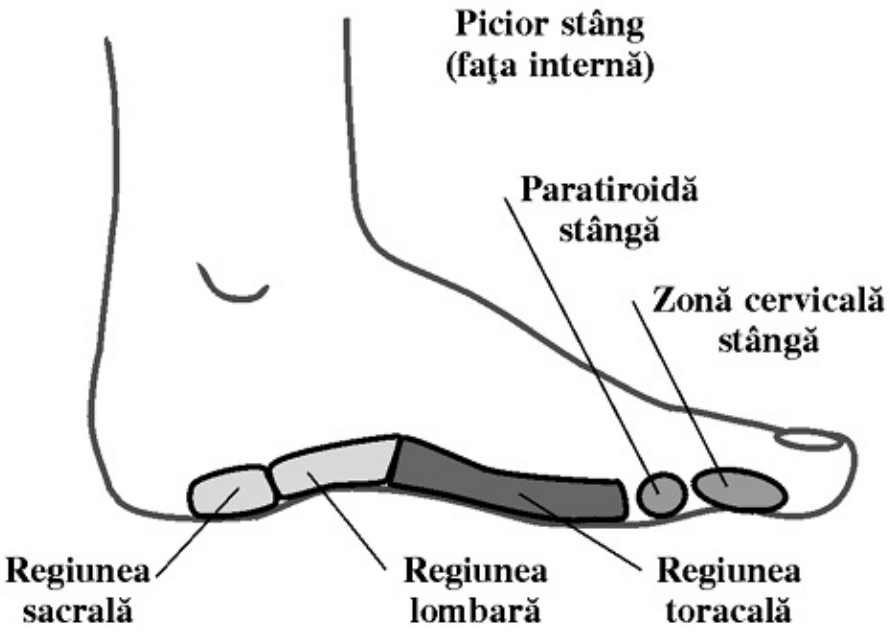


Figura 15 – *Zonă reflexogenă de pe tălpi pentru spondiloze*

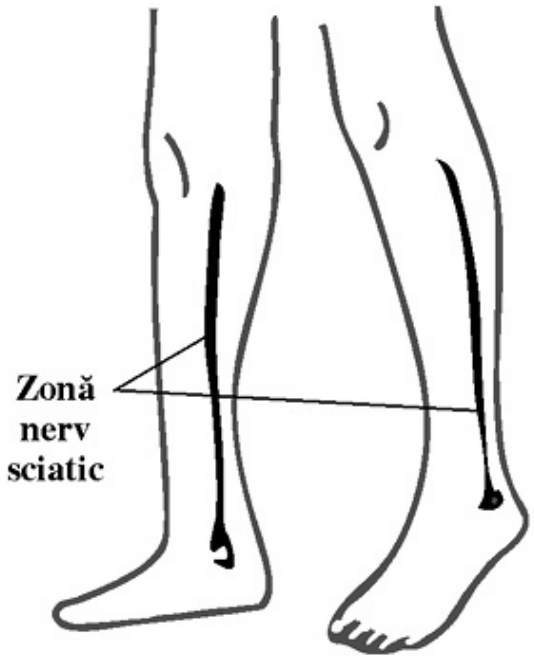


Figura 16 – *Zonă reflexogenă de pe gambe pentru spondiloze*

Scheme de masaj pe regiuni

1. Spondiloza cervicală

- zonele reflexe cervicale – 5 minute de fiecare picior;
- zona umărului prins (la nevoie) – 3 minute;
- zonă glande suprarenale – 3 minute de fiecare picior;
- traseu renal (rinichi, uretere, vezică urinară) – 3 minute de traseu;
- zonă reflexă paratiroide – 3 minute de fiecare picior;
- zonă segment corespunzător pentru membrul superior prins – 5 minute.

Se fac 1-2 şedinţe pe zi, timp de 20-25 de zile, continuându-se cu 1-2 şedinţe pe săptămână, timp de 2-3 luni. De cele mai multe ori simptomele se atenuează după 5-8 şedinţe, dispărând după 15-20 de şedinţe.

2. Spondiloza toracală

- zonă reflexă regiune toracală – 3-5 minute de fiecare picior;
- zonă glande suprarenale – 3 minute de fiecare picior;
- traseu renal (rinichi, uretere, vezică) – 3 minute de traseu;
- zonă reflexă paratiroide – 3 minute de fiecare picior.

Se vor efectua 1-2 şedinţe pe zi, timp de 15-20 de zile.

3. Spondiloza lombară

- zona reflexă regiune lombosacrată – 5 minute de fiecare picior;
- zonă glande suprarenale – 3 minute de fiecare picior;
- traseu renal (rinichi, uretere, vezică) – 3 minute de traseu;
- zonă paratiroide – 3 minute de fiecare picior;
- traseu sciatic – 5-10 minute.

Şedinţele de masaj se fac tot 1-2 pe zi, timp de 8-10 zile, apoi se fac o zi da, o zi nu, mărindu-se cu 1-2 minute timpii de masaj la fiecare zonă.

Se continuă până ajungem la dispariţia totală a simptomatologiei clinice, apoi se vor face 1-2 şedinţe pe săptămână, timp de 2-3 luni.

Bolnavii cu spondiloză, indiferent de localizarea ei, pot folosi şi **alte remedii** concomitent cu masajul reflexoterapeutic.

- „mantaua spaniolă” – 1-2 ori pe săptămână (vezi „Alte mijloace de întărire a organismului”).
- ceai diuretic (de la plafar), infuzie – 1 linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă fierbinte. Se bea dimineaţa în pat la orizontală. Bolnavul va adopta poziţia pe spate, pe burtă, pe partea stângă, pe partea dreaptă (timp de o oră), pentru a antrena toxinele spre organele de eliminare. Cura trebuie să dureze cel puţin 30 de zile;
- coada-calului (*Equisetum arvense*), infuzie – 2 ceşcuţe pe zi, dimineaţa şi seara cu o jumătate de oră înainte de mese;
- urzici (*Urtica dioica*), infuzie – 4 ceşti pe zi – cură de 4-8 săptămâni;
- *local* se vor aplica frunze de varză crudă zdrobite (se ţin toată noaptea);
- comprese cu aburi de coada-calului aplicate pe zonele afectate: 2 mâini de plantă, de preferat proaspătă, se pun într-o sită deasupra unui vas cu apă care clocoteşte, se acoperă şi se lasă la aburit 10-15 minute, se pun pe o pânză rară şi se aplică pe zona afectată. Peste ele se pune o flanelă pentru a nu pătrunde aer rece. Se ţin până dimineaţa;
- reţetă cu rădăcină de măceş (vezi şi „Spondilita anchilozantă”);
- suc de traista-ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*): 1 linguriţă de suc amestecată cu 1 linguriţă de apă; se bea de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale;

- suc de mesteacăn: 50 de grame de muguri de mesteacăn (*Populus nigra L.*) se pun în 500 de ml de vodcă sau alcool de 40°, se agită şi se lasă 10 zile. Se bea câte o linguriţă de 3 ori pe zi, înainte de mese;
- mersul desculţ;
- gimnastica medicală pentru recuperarea zonelor afectate;
- spălarea corpului cu apă rece şi oţet (în fiecare seară, 21-30 de zile).

9.5. Alte artroze

1) Artroza de genunchi
2) Artroza de şold (coxartroza)
3) Artroza de umăr
4) Artroza de pumn
5) Artroza gleznei

Schemele de masaj vor fi aceleaşi ca la artrozele de coloană (vezi capitolul 9.4.3. „Spondiloza lombară”), numai că masajul se va face în zonele corespondente artrozei respective (în loc de coloană, articulaţia genunchiului sau a şoldului, 5-7 minute de punct).

Pentru zonele pumnului şi gleznei vor fi folosite zonele lor corespondente (vezi desenele cu zone corespondente).

Prin masaj reflexoterapeutic artrozele sunt vindecabile în proporţie de peste 70%.

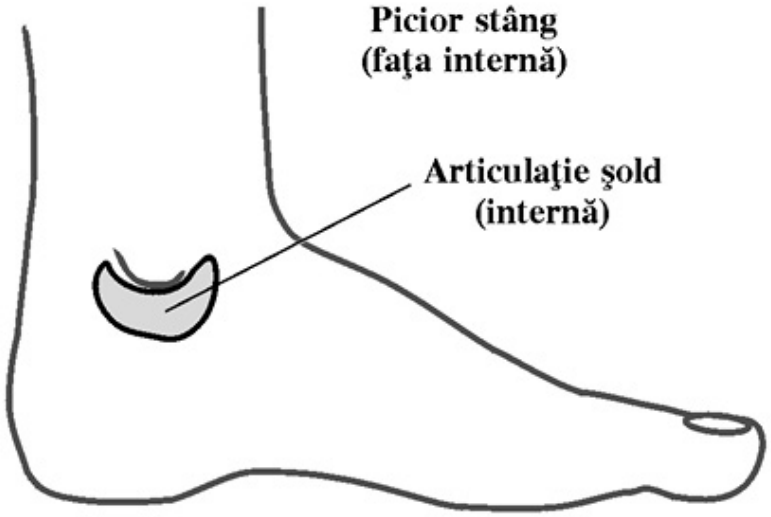


Figura 17 – *Zonă reflexogenă de pe picior pentru coxartroze*

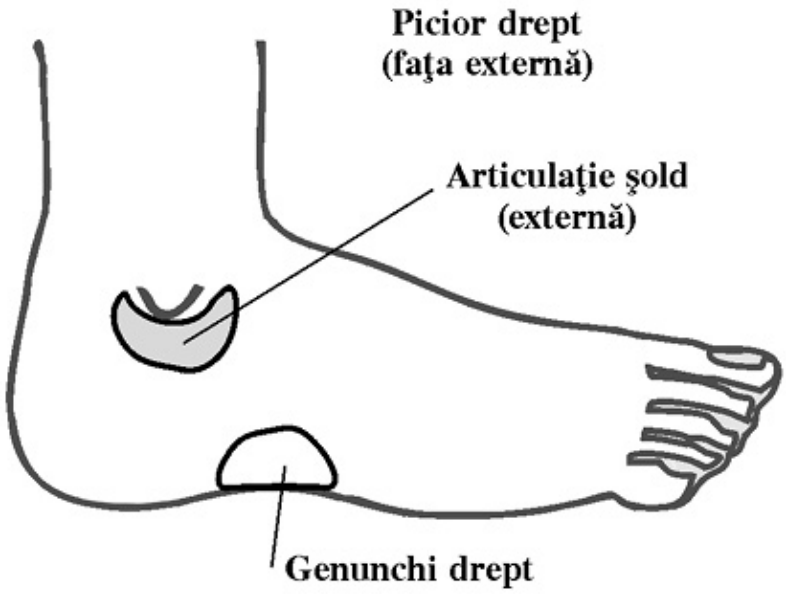


Figura 18 – *Zonă reflexogenă de pe picior pentru coxartroze şi artroze de genunchi*

9.6. Reumatismul abarticular

Este o manifestare reumatismală care nu afectează articulaţiile, ci prinde diverse ţesuturi periarticulare ca: muşchi, tendoane, burse, teci sau nervi, dând bursite, nevrite şi având ca principal simptom durerea.

Cauzele sunt procesele inflamatorii (infecţii, frig, umezeală) sau procesele degenerative (tulburări metabolice, microtraumatisme, traumatisme, vârsta, teren neuro-endocrin etc.).

9.7. Periartrita scapulohumerală

Este cunoscută şi sub denumirea de „omalgie” (umăr dureros) şi se caracterizează prin durere spontană sau la mişcarea membrului superior respectiv. Afecţiunea poate merge până la imobilizarea completă a articulaţiei umărului. Periartrita scapulohumerală nu permite mişcarea de abducţie a braţului (de depărtare de corp şi de ridicare laterală) decât într-un unghi foarte redus. Evoluţia bolii este de lungă durată (6 luni-2 ani de zile), cu tendinţă spre vindecare.

Tratamentul prin masaj reflexoterapeutic se va face în zona reflexă a umărului afectat, pentru a-i îmbunătăţi circulaţia sangvină. Masajul se va face şi pe zona reflexă cervicală, pentru dezinflamarea regiunilor învecinate.

Schemă de masaj

- zonă reflexă umăr – 10 minute;
- zonă reflexă regiune cervicală – 3 minute;
- zonă reflexă suprarenală – 3 minute de fiecare picior;
- traseu renal (rinichi, uretere, vezică) – 3-5 minute de fiecare picior.

Masajul se poate face de 1-2 ori pe zi, timp de 5-7 zile, apoi se continuă cu o şedinţă pe zi, o zi pauză. Se vor continua şedinţele până la dispariţia durerilor periarticulare şi reluarea normală a mişcărilor. Prin masaj reflexoterapeutic această afecţiune este tratabilă în peste 95% din cazuri. Persoanele care suferă de această boală pot apela şi la unele remedii naturiste menţionate la artroze.

Zone reflexe:

- zona reflexă a coloanei vertebrale este situată pe marginea internă a piciorului, lateral, de la degetul mare spre călcâi. În afecţiunile coloanei se vor masa zonele reflexe la ambele picioare, în funcţie de regiunea afectată;
- zona reflexă a nervului sciatic se află de-a lungul tibiei şi peroneului din faţa maleolelor spre genunchi;
- zona reflexă a umerilor se găseşte la baza degetelor mici ale picioarelor. Umărul stâng are zonă reflexă pe piciorul stâng, iar umărul drept pe piciorul drept;
- zona reflexă articulaţiilor şoldurilor (coxofemurale) se află sub maleola internă şi cea externă. Şoldul stâng are zonă reflexă pe piciorul stâng, iar şoldul drept pe piciorul drept;
- zona reflexă a genunchilor se găseşte pe piciorul corespunzător lateral sub maleola externă, aproape de talpă;
- zonele reflexe corespondente sunt indicate la capitolul „Zone reflexe corespondente”.

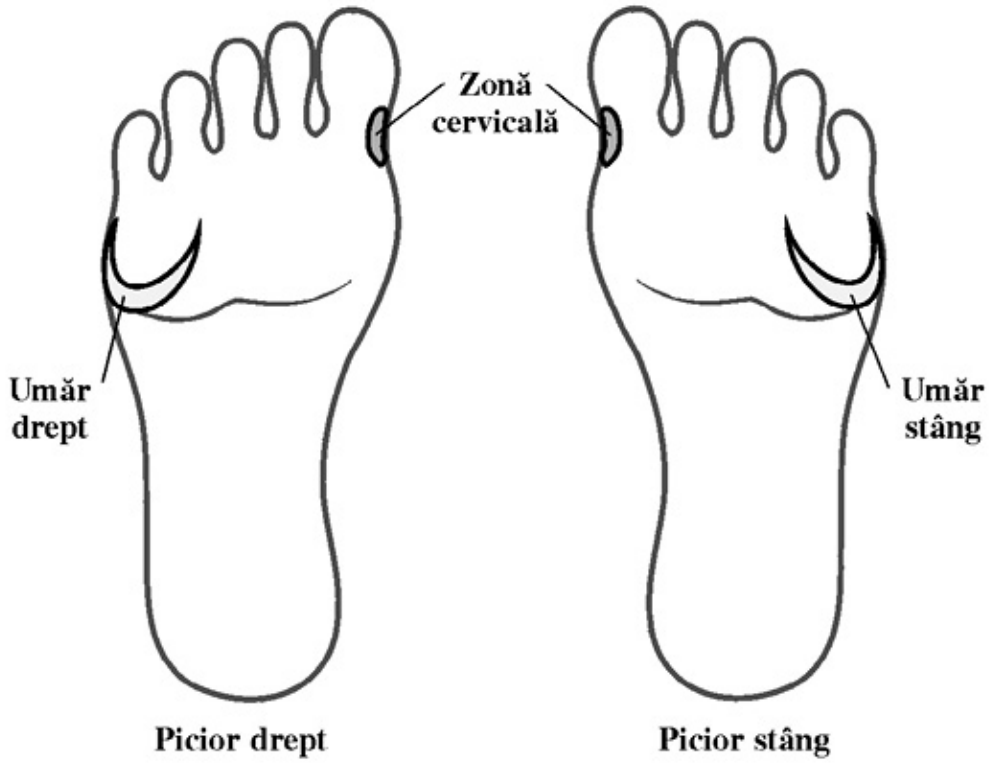


Figura 19 – *Zone reflexogene din tălpi pentru periartrita scapulohumerală*

La regim, se va evita consumul de conserve, condimente, alcool, cafea, tutun, alternând carnea cu cât mai multe preparate din legume şi fructe coapte.

10. Bolile sângelui şi ale organelor hematoformatoare

Sângele, limfa şi lichidele intercelulare formează mediul intern al organismului.

Sângele este un ţesut lichid ce conţine elemente figurate. Volumul sangvin total al unui adult normal reprezintă circa 8% din greutatea corporală (la 70 de kg aproximativ 5-5,6 l de sânge). Componentele sângelui sunt plasma – 55-60% şi elementele figurate – 40-45%.

Plasma se obţine din sânge prin îndepărtarea elementelor figurate. Plasma este constituită din apă (90%) şi reziduu uscat (10%), din care 9% sunt substanţe organice (proteine, glucide, lipide, vitamine, enzime etc.) şi 1% substanţe anorganice (săruri şi ioni circulanţi de Ca, Na, K, Fe, Mg, Cl etc.).

Serul este plasma defibrinată. Proteinele plasmatice au roluri foarte importante:

- controlează schimburile hidroelectrolitice dintre plasmă şi lichidele interstiţiale;
- menţin echilibrele acido-bazice;
- transportă hormoni, vitamine, colesterol, calciu, fier etc.;
- pregătesc apărarea antiinfecţioasă prin anticorpii specifici;
- îndeplinesc funcţii specifice (formarea elementelor figurate, controlul tensiunii arteriale etc.)

Rolul sângelui:

1) transportă oxigenul necesar respiraţiei şi metabolismului celular;
2) transportă substanţe nutritive spre celule;
3) transportă substanţe toxice spre organele de eliminare;
4) transportă elemente de autoapărare, factorii coagulării etc.

Perturbarea conţinutului de colesterol natural, produs de ficat din colesterol nenatural, provenit, de exemplu, din grăsimi alterate, provoacă grave perturbări ale circulaţiei sangvine, cuplate cu consecinţele corespunzătoare nefaste: arterioscleroza (pierderea elasticităţii arterelor), arterita (depuneri pe pereţii arteriali), tromboze coronariene (formarea cheagurilor în artere), anevrisme (tumori datorate suprasolicitării arterelor prin dilatare).

10.1. Elemente figurate ale sângelui

Eritrocitele (hematiile sau globulele roşii) sunt celule fără nucleu ce favorizează schimburile gazoase. Hemoglobina din eritrocite are roluri multiple, cel mai important fiind cel de transportor de O_2 şi de participant la transportul de CO_2. Hematiile îmbătrânite sunt distruse în splină („cimitirul globulelor roşii"). Numărul eritrocitelor din sângele circulant al adultului este de aproximativ 5 milioane/mm^3 la bărbat şi 4,5 milioane/mm^3 la femeie. Creşterea numărului de hematii provoacă poliglobulia. Scăderea numărului de hematii provoacă anemia (dată de carenţe de fier, proteine, vitamine sau de infecţii, stări toxice, mecanisme imune etc.)

Leucocitele sunt celule nucleate mobile, cu rol în procesele de apărare contra agenţilor patogeni biologici prin fagocitoză, producere de anticorpi

şi distrugerea toxinelor de origine microbiană. Numărul leucocitelor din sângele circulant variază între 4 000-8 000/mm^3.

Formula leucocitară:

N (granulocite neutrofile) = 60-70% (cresc în infecţii bacteriene);

L (limfocite) = 25-35% (cresc în infecţii acute, în boli infecţioase după stadiul iniţial, în infecţii cronice etc.);

E (euzinofile) = 1-3% (cresc în boli parazitare şi alergice);

B (bazofile) = 0,5-1% (cresc în stadiile tardive ale inflamaţiei);

M (monocite) = 4-8% (fagocitează bacterii şi resturi celulare mai mari).

Trombocitele sunt cele mai mici elemente figurate (nu au nucleu). Numărul lor variază între 150 000-300 000/mm^3. Trombocitele au proprietatea de a adera la diferite suprafeţe şi în primul rând la endoteliile vasculare lezate, având rol în coagularea sângelui şi în hemostază (oprirea hemoragiilor).

10.2. Boli ale sângelui

10.2.1. Anemiile

Sunt caracterizate prin modificări cantitative şi calitative privind componentele sângelui. În cazul anemiilor scade numărul globulelor roşii, cantitatea de hemoglobină şi hematocritul (raportul dintre hematii şi plasma sangvină).

O persoană adultă sănătoasă trebuie să aibă 14-15 grame de hemoglobină, 4-5 milioane/mm^3 de hematii şi hematocrit între 40 şi 44% (la

femei cifrele sunt uşor mai scăzute faţă de bărbaţi). Efectul anemiilor constă în diminuarea aportului de oxigen şi substanţe nutritive necesare organismului.

Cauzele anemiilor pot fi multiple: hemoragii acute, lipsă de fier din cauze alimentare, infecţii, cancer, sarcină, hemoragii mici, dar repetate (hemoroizi, ulcer gastric, metroragii), cauze hemolitice (distrugerea membranei globulelor roşii urmată de pierderea hemoglobinei). Anemiile hemolitice pot fi provocate de factori imunologici.

Simptomele bolii: Rolul principal al globulelor roşii este de a transporta oxigenul de la plămâni la ţesuturi şi de a elimina din ţesuturi bioxidul de carbon rezultat din arderi. Reducerea capacităţii de a asigura transportul oxigenului se manifestă prin paloare, care se instalează brusc în anemiile prin hemoragii şi lent în anemiile cronice. Alte simptome sunt culoarea uşor albăstruie a pielii, răcirea extremităţilor (datorită reducerii metabolismului tisular), creşterea frecvenţei bătăilor inimii, chiar stări de lipotimie (pierderea temporară a cunoştinţei).

Tratamentul anemiilor va fi axat pe cauzele care le-a produs. În anemiile provocate de hemoragii grave va fi necesară transfuzia urgentă de sânge după sau în timpul opririi hemoragiei. În anemiile date de carenţe de fier sau/şi vitamine, regimul dietetic trebuie să conţină: ficat de vită, rinichi, inimă, zarzavaturi (salată verde, sfeclă roşie, spanac, păpădie, urzici), fructe proaspete (caise, piersici), fructe uscate (caise, curmale, prune, stafide), deoarece aceste alimente conţin vitamine şi minerale.

Prin **masaj reflexoterapeutic** se va stimula funcţia ficatului, a intestinului gros (pentru refacerea florei microbiene şi stimularea producerii de vitamina B_{12} şi vitamina K). De asemenea, se vor masa zonele reflexe ale suprarenalei pentru prevenirea sau stoparea infecţiilor. În anemiile

produse de hemoliză crescută va fi aplicat acelaşi regim dietetic, însă în cadrul masajului reflexoterapeutic se va insista mai mult pe zonele reflexe ale glandelor suprarenale pentru a stimula producerea de hormoni corticoizi (ACTH şi cortizon) şi pe zona reflexă a splinei şi a colonului.

Schemă de masaj

- zona reflexă ficat, vezică biliară – 3-5 minute;
- zona reflexă glande suprarenale – 5 minute de fiecare parte;
- zona reflexă splină – 10 minute;
- zona reflexă intestin gros – 10 minute.

Bolnavilor anemici le sunt recomandate plimbări în aer curat, mersul desculţ prin iarbă cu rouă, pe pietre umede sau iarbă udă, spălări generale în fiecare seară cu apă rece (la temperatura camerei) şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”), timp de 30 de zile.

Îmbrăcămintea şi *încălţămintea* trebuie să fie lejere. Nu vor face băi fierbinţi, mai ales în cadă şi fără supraveghere, de preferat fiind duşul cu apă călduţă. Laptele este recomandat anemicilor, dar reţinut faptul că nu se va bea ca apa, ci câte 1-2 linguri din oră în oră. Laptele va fi mestecat în gură pentru a se combina cu salivă, altfel devine anemiant. Bolnavii anemici trebuie să se odihnească suficient (*cu capul spre nord*) şi nu este recomandat să lucreze la înălţimi.

Remedii naturiste: Sucurile de morcov şi sfeclă roşie constituie fortifiante pentru bolnavul anemic, ca şi consumul zilnic a 1-2 linguri de drojdie de bere, care conţine vitamine, săruri minerale, proteine. Zilnic, timp de 1-2 luni, bolnavul anemic va bea infuzie de urzici (*Urtica dioica*) – 2 linguriţe de plantă la 1/4 litru de apă, 3 ceşti/zi înainte de mese – şi zeamă de urzici, 250 de ml/zi. Decoctul de ovăz (*Avena sativa*) este

recomandat pentru anemici (2 linguri de ovăz pisat se toarnă în termos peste 500 de ml de apă fiartă şi se lasă 3-4 ore). Se bea în cursul unei zile în 5-6 reprize.

- Infuzia de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*), 2-3 ceşti/zi, dă rezultate bune în anemii.
- Infuzia din frunze de turiţă-mare (*Folium Agrimonia eupatolia*) are un efect deosebit de însemnat în anemie, reglând în acelaşi timp tulburările digestive, hepatice şi splenice (2-3 ceşti/zi, cu înghiţituri mici).
- Suc proaspăt din plante de orz verde (*Hordeum vulgare*); plantele să nu fie mai înalte de 15-20 de cm. Se beau 100 de ml de suc pe zi repartizat în două reprize, înainte de mese (14-21 de zile).

Masajul reflex, combinat cu regimurile şi dietele naturale descrise, dă foarte bune rezultate în tratarea anemiilor.

10.2.2. Leucemiile

Leucemiile sunt boli provocate de multiplicarea exagerată a globulelor albe (leucocite).

Tipuri de leucemii: Se cunosc mai multe tipuri de celule albe (vezi formula leucocitară de la începutul capitolului). Fiecare tip de leucocite are caracteristici morfologice şi funcţionale bine definite. Leucemia poate afecta oricare dintre aceste tipuri de celule, dând naştere unui tip corespunzător de boală. După evoluţia lor, leucemiile pot fi acute şi cronice.

Semnele incipiente ale bolii nu sunt caracteristice. Ele constau în: dureri articulare, lipsa poftei de mâncare, oboseală. Evoluţia bolii duce la apariţia unor semne care certifică leucemia. Acestea sunt: sângerări ale gingiilor, infecţii, în special ale gurii sau amigdalelor, splenomegalie (mărirea în

volum a splinei), mărirea ganglionilor limfatici, jenă abdominală, paloare, ameţeală, slăbiciune, pierderi în greutate etc.

Leucemiile acute sunt foarte severe, iar cele cronice pot fi stopate din evoluţie pentru mulţi ani. Cauzele leucemiilor nu sunt încă elucidate; cauze incriminate: virotice, metabolice, radiaţii ionizante sau radiaţii X.

Tratamentul reflexoterapeutic este aproape identic cu cel din cadrul anemiilor, în plus se vor masa intens zonele limfatice, câte 3-5 minute fiecare punct.

Şedinţele se vor face zilnic, timp de cel puţin 6-8 săptămîni, eliminând alimentele acide, foarte sărate sau condimentate.

Remedii naturiste: este recomandat ceaiul din rădăcină de obligeană (*Radix Acorus calamus*) – 1 linguriţă cu vârf de rădăcină mărunţită se lasă peste noapte în 250 de ml de apă rece, dimineaţa se încălzeşte şi se strecoară. Se ia înainte de mese de 3 ori/zi câte o ceaşcă, timp de 15-30 de zile.

Băile generale cu cimbru sunt benefice în tratamentul leucemiilor.

Pe regiunea splinei şi ficatului se vor aplica comprese cu aburi din plante de coada-calului (*Equisente arvense*). Deasupra unui vas în care fierbe apă se pune o sită pe care se aşază două mâini de plante de coada-calului. Sita cu plante se acoperă cu un capac pentru a se înmuia plantele în aburi. Când plantele sunt înmuiate se pun pe un tifon şi se aplică pe regiunile indicate. Compresele se acoperă cu un material gros sau cu un prosop pentru a nu pătrunde aer rece şi se ţin cel puţin 4 ore. Procedura se repetă 14-21 de zile.

Reţetă pentru leucemii:

- fiere de animal sălbatic (femelă): 7-14 picături se pun în 100 de ml de vodcă sau alcool de 40° (pentru femeile cu leucemie).
- fiere de animal sălbatic (mascul): 7-14 picături se pun în 100 de ml de vodcă sau alcool de 40° (pentru bărbaţii cu leucemie).

Se bea câte o lingură din preparat de 3 ori/zi timp de 7-10 zile, apoi se repetă analizele (hemoleucograma).

10.3. Adenopatiile

Adenopatiile definesc afecţiuni ale ganglionilor limfatici, având ca principal simptom creşterea lor în volum.

Cauzele sunt multiple, iar localizarea poate fi regională sau generalizată. Absolut necesară este stabilirea cauzelor care provoacă adenopatiile şi tratarea lor. De multe ori tratamentul prin masaj reflexoterapeutic duce la retragerea ganglionilor, deci la stoparea infecţiei regionale sau chiar generale. Se vor masa zonele renale pentru a obţine o bună eliminare a toxinelor, zonele suprarenale pentru degajare de cortizon, zonele limfatice pentru deblocarea curentului limfatic şi creşterea imunităţii.

Depistând cauza producerii adenopatiilor se vor masa zonele reflexe ale organelor corespondente, pentru refacerea circulaţiei sangvine şi limfatice.

Schemă de masaj

- zone reflexe rinichi – 5 minute de fiecare parte;
- zone reflexe suprarenale – 5 minute de fiecare parte;
- zone reflexe limfatice – 3-5 minute de fiecare punct;
- zona reflexă a splinei – 10 minute;

- zonele reflexe ale organelor în cauză – 5 minute fiecare.

Şedinţele se vor face zilnic, uneori chiar de 2-3 ori pe zi.

Pentru curăţarea sistemului limfatic şi sporirea rezistenţei organismului se va urma **reţeta**:

– 900 de grame de grepfrut;
– 200 de grame de suc de portocală;
– 200 de grame de suc de lămâie;
– 2 000 de ml de apă decongelată (apă îngheţată care se topeşte).

Dimineaţa se pregăteşte 1 lingură de sare care se amestecă cu 100 de ml de apă decongelată şi se bea din acest amestec. Urmează imediat o baie sau un duş fierbinte. După fiecare 30 minute se beau câte 100 de grame din sucurile amestecate cu apă.

Procedura se repetă 3 zile la rând. Zilnic se vor bea 3-4 ceşcuţe de infuzie de plante: coada-calului (*Equisetum arvense*), gălbenele (*Flores Calendulae*), tătănească (*Symphytum oficinale*), coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), 1-2 linguriţe de plante la 1/4 litru de apă clocotită. Masa de seară va fi suplinită de salate proaspete de morcov, pătrunjel, ţelină, sfeclă roşie etc.

Spălarea cu apă rece şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”) va duce la redresarea circulaţiei sangvine, limfatice şi la deblocarea energiilor. Procedura se repetă în fiecare seară, timp de 20-30 de zile. În adenopatii, recoltarea sângelui pentru testul HIV – test pentru depistare SIDA – va fi absolut necesară.

10.4. Splenomegaliile

Splina aparţine sistemului sangvin. Având rol în producerea de limfocite, este un organ limfoid.

Splina este aşezată în partea superioară stângă a cavităţii abdominale, în loja splenică. Funcţiile pe care le îndeplineşte splina sunt multiple:

- este rezervor de sânge;
- are rol în metabolismul fierului, al glucidelor şi al mineralelor;
- are rol hematopoetic;
- are capacitatea de a elabora anticorpi pentru funcţia de apărare a organismului.

Splina poate prezenta afecţiuni de sine stătătoare (boli vasculare, parazitare etc.) sau poate reacţiona în cadrul altor boli ca:

- boli infecţioase (hepatită epidemică, febră tifoidă);
- boli de sistem (leucemii, boala Hodgkin);
- boli hepatice (hepatite, ciroze, ictere hemolitice etc.).

Zona reflexă a splinei se află în talpa stângă, sub pernuţă, spre marginea externă a piciorului, în dreptul degetului 4 (vezi planşa 1, punctul 20).

Tratamentul reflexoterapeutic va urmări şi aici depistarea şi tratarea cauzelor ce produc splenomegalia. Uneori zona reflexă a splinei poate fi confundată cu zona colonului transvers.

În cadrul afecţiunilor de sine stătătoare ale splinei se va masa zona ei reflexă timp de 15-20 de minute/zi, pentru a-i reface structura prin dezvoltarea circulaţiei sangvine. Se vor masa traseele renale pentru eliminarea deşeurilor, zona ficat şi pancreas pentru o mai bună colaborare

între aceste organe. De asemenea, dacă zona colonului este dureroasă, se vor face masaje pentru descongestionarea lui, scăpând de balonările care apasă pe splină, perturbându-i activitatea.

În splenomegaliile provocate de perturbarea altor organe se va insista mai mult pe zona organului cauzant şi pe sistemul limfatic.

Schemă de masaj

- zona reflexă a splinei – 10-15 minute;
- zona reflexă a ficatului – 5 minute;
- zona reflexă a pancreasului – 2 minute de fiecare picior;
- zona traseelor renale (rinichi, uretere, vezică) – 5 minute de traseu;
- zona intestin gros (la nevoie) – 5 minute în sensul evacuării;
- zone limfatice – 2 minute de fiecare punct.

Şedinţele se pot face de 1-2 ori pe zi la interval de 8-10 ore. Rezultatele obţinute prin masajul reflexoterapeutic în cadrul splenomegaliilor sau al splinelor dureroase sunt favorabile în peste 75% din cazuri, dacă se execută în jur de 40-60 de şedinţe (aproximativ o lună de tratament reflexoterapeutic).

Splina revine la volumul normal după circa 20-30 de şedinţe.

Remedii naturiste: extractul rece din rădăcină de obligeană (*Acorus calamus*) dă rezultate foarte bune în afecţiunile tractului digestiv, ale ficatului, splinei şi pancreasului. *Mod de preparare*: o lingură de rădăcină se lasă peste noapte în 1/4 litru de apă rece. Dimineaţa se încălzeşte puţin şi se strecoară. Se beau 3-4 ceşti/zi.

De asemenea, un ceai indicat pentru splină este cel de rostopască (infuzie), deoarece curăţă sângele şi ajută la formarea lui (rol hematopoetic).

Bolnavii care suferă de splenomegalie trebuie să folosească „mantaua spaniolă” de 2 ori/săptămână (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

11. Boli dermatologice

Pielea este învelişul de protecţie al structurilor interne împotriva factorilor externi. Pielea este formată din trei straturi: epidermul la exterior, dermul intermediar şi hipodermul în interior. Epidermul nu are vase de sânge, hrănindu-se prin imbibiţie din straturile inferioare lui.

Funcţiile pielii sunt multiple, cele mai importante fiind:

a) funcţia *de protecţie* (mecanică, chimică, biologică, termică, electrică, împotriva pierderii de lichide şi electroliţi, împotriva radiaţiilor etc.);
b) funcţia *de termoreglare* (menţine constantă temperatura corpului indiferent de variaţiile din exterior);
c) funcţia *metabolică* (pielea metabolizează substanţele străine, toxice sau medicamentoase prin reacţii de oxidare, reducere, hidroliză şi conjugare, elimină produşii finali de degradare – uree şi creatinină etc.).
d) funcţia *senzorială* (recepţionează şi transmite influxuri nervoase spre centrii din măduvă şi baza creierului – senzaţiile de cald, frig, dureroase şi tactile).

Toate funcţiile pielii sunt controlate de glanda tiroidă. Eliminarea forţată a toxinelor prin hipoderm poate provoca afecţiuni ca: artrita, nevrita, pericardita, encefalita, meningita.

Reprezentând o barieră între mediul intern şi exteriorul organismului, pielea este supusă în permanenţă acţiunii directe şi indirecte a unei

multitudini de factori interni şi externi. Acestor factori le opune, până la anumite limite, rezistenţa necesară protejării organismului. Dacă aceste limite, specifice pentru fiecare agent sau factor, sunt depăşite, se instalează starea de boală.

O serie de factori pot acţiona numai asupra pielii producând boli strict localizate sau pot acţiona asupra altor organe, provocând şi modificări asupra pielii (diabetul, leucemiile, tulburări endocrine etc.). Majoritatea bolilor dermatologice sunt cauzate de interdependenţa dintre factorii interni şi cei externi organismului (frig, umezeală, microbi, substanţe chimice, produşi alergeni, microtraumatisme ale pielii etc.).

Buna funcţionare a aparatului renal, respirator şi mai ales a ficatului va contribui la menţinerea structurilor şi funcţiilor pielii în limite normale caracteristice sănătăţii dorite de fiecare dintre noi, favorizând astfel întregul organism prin eliminarea substanţelor toxice din interiorul corpului. De asemenea, starea noastră de sănătate va fi menţinută dacă sistemele endocrin, nervos, imunitar şi circulator vor funcţiona normal în cadrul dependenţelor construcţiei noastre native. La acestea se vor adăuga măsurile permanente de profilaxie şi igienă. Întreţinerea pielii presupune un complex de măsuri care au ca scop evitarea şi limitarea acţiunii factorilor nocivi, precum şi stimularea mecanismelor de apărare.

Se vor lua măsuri individuale care vizează caracteristicile pielii fiecărui individ în funcţie de vârstă, sex, profesie sau o anumită regiune a corpului (faţă, mâini, picioare, axile etc.).

Recomandăm bolnavilor cu afecţiuni dermatologice să consulte medicul de specialitate încă de la apariţia primelor semne ale bolii.

11.1. Acneea

Este o dermatoză caracterizată prin inflamaţia purulentă a foliculului pilo-sebaceu, însoţită de secreţie exagerată a glandelor sebacee, care apare sub formă de pustule localizate pe faţă, piept, umeri sau spate.

Forma obişnuită este acneea vulgară (juvenilă), ce se manifestă la tineri după pubertate. O formă specială o reprezintă acneea rozacee, prezentă cu precădere la femei după vîrsta de 40 de ani. **Masajul reflexoterapeutic**, combinat şi cu alte mijloace naturiste induce de cele mai multe ori rezultate bune în tratarea acneei.

Schemă de masaj

- zonă reflexă renală (vezică, ureter, rinichi) – 10 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă glande suprarenale – 3-5 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă hipofizară – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă ficat – 3 minute;
- zonă limfatică – 2-3 minute de fiecare punct.

Se va practica 1 şedinţă/zi până la diminuarea simptomatologiei, circa 15-20 zile, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână timp de o lună de zile. Într-o perioadă de 21-24 zile se vor efectua seara spălături pe întreg corpul cu apă rece şi oţet şi o dată pe săptămână se va aplica „mantaua spaniolă” (vezi capitolul intitulat „Alte mijloace de întărire a organismului”).

Intern:

- infuzie din păpădie (*Folium Herba et Radix Taraxaci*), coada-şoricelului (*Achillea millefolium*) sau salcie (*Salix fragilis*) – 3 ceşti/zi (o linguriţă de plantă la 250 de ml de apă);

- infuzie din flori de soc (*Flores Sambuci*), trei-fraţi-pătaţi (*Viola tricolor L.*), arnică (*Arnica monta*) şi traista-ciobanului (*Capsella bursa pastoris*), în părţi egale, 2 ceşti/zi;
- infuzie de urzici (*Urtica dioica*): 1-1,5 litri/zi (în 6-8 reprize) – deosebit de eficientă (14-21 de zile);
- infuzie din frunze de frasin (*Folium Frasinus excelsior*) – 2 ceşcuţe/zi.

Extern:

- flori de gălbenele (*Flores Calendulae*) – infuzie – din care se fac spălături sau comprese pe zonele afectate;
- infuzie din rădăcină de brusture – comprese (2 ore/zi);
- loţiuni cu suc proaspăt de varză (de 2-3 ori/zi);
- tamponări cu roşii tăiate felii (1 lună – de 2-3 ori/zi);
- oţet de mere combinat cu hrean; se pune într-o sticlă la macerat timp de 10 zile; apoi se vor tampona de 2-3 ori/zi zonele afectate.
- **reţetă** din: brusture (flori şi frunze – 20-30 de grame); nalbă mare (flori şi rădăcină – 10-20 de grame); salvie (flori şi frunze – 10 grame); o ceapă mare dată prin răzătoare.

Toate acestea se vor folosi sub formă de comprese calde. Astfel, se fierbe apă într-un vas, iar deasupra vasului se aşază o sită pe care se pun plantele pentru 5-10 minute să se înmoaie la abur, apoi, învelite într-un tifon, se aplică pe zonele afectate, fiind acoperite şi cu un prosop care să împiedice pătrunderea aerului. Se vor face şi băi de mâini şi de picioare din infuziile aceloraşi plante. „Mantaua spaniolă”, aplicată de 2 ori/săptămână, este de un real ajutor (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

Regimul alimentar va fi axat în primele zile pe sucuri proaspete de morcov, ţelină, sfeclă roşie, păpădie, urzici şi ceaiurile amintite mai sus.

Se vor evita mâncărurile grase, condimentate, tocăturile, afumăturile, conservele, salamurile, dulciurile, alcoolul, alimentele şi medicamentele alergene, acriturile şi băuturile acidulate. Respectându-se cele indicate mai sus, acneea este tratabilă în peste 90% din cazuri.

11.2. Psoriazis

Este o boală de piele, necontagioasă, localizată cu precădere pe pielea capului, umeri, coate şi genunchi. Boala apare sub forma unor pete roşietice acoperite de scoame groase (piele uscată care se detaşează), stratificate şi lucioase, cu aspect de solzi de peşte, care dau prurit, durere şi sângerări.

Cauzele bolii sunt insuficient clarificate.

Masajul reflexoterapeutic are efecte foarte bune, mai ales dacă este şi combinat cu o dietă depurativă adecvată şi cu alte metode naturiste de întărire a rezistenţei organismului la infecţii.

Masajul se va face în zonele reflexe ale rinichilor, ureterelor şi vezicii urinare pentru a stimula eliminarea toxinelor.

De asemenea, vor fi masate zonele reflexe corespunzătoare glandelor suprarenale şi paratiroide pentru combaterea stărilor inflamatorii. Zonele limfatice se vor stimula pentru creşterea puterii de apărare a organismului la infecţii prin producerea de anticorpi. Zonele reflexe ale ficatului, colecistului, stomacului şi intestinelor se vor stimula prin masaj pentru a regla funcţiile metabolice.

Schemă de masaj

- zone ale traseelor renale (vezică, uretere, rinichi) – 5-7 minute de fiecare parte;
- zonele reflexe paratiroidiene – 3 minute de fiecare parte;
- zonele reflexe suprarenale – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflex ficat, colecist – 5 minute;
- zonă reflexă stomac – 3-5 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă intestin subţire şi gros – 5 minute de fiecare parte;
- zone limfatice (corp superior, inferior şi marea limfă) – 2-3 minute de fiecare punct.

Masajul va fi făcut zilnic timp de 12-14 zile, apoi se va continua cu 3 şedinţe pe săptămână încă 5-6 săptămâni, menţinând o igienă riguroasă a tegumentelor (mai ales în locurile afectate). Regimul alimentar va proteja în primul rând celula hepatică. Se vor evita afumăturile, carnea de porc, salamurile, acriturile (vinurile, lămâile, portocalele, grepfruturile, oţetul etc.), ciocolata, cafeaua, cacaua, mierea de albine, conservele, fasolea, mazărea, lintea, cartofii, alcoolul. Se vor consuma lichide sub formă de ceaiuri, sucuri de morcov, sfeclă roşie, ţelină, spanac, pătrunjel, câte 150 de ml în fiecare zi, înaintea mesei principale. Sunt permise produsele lactate, carnea uşoară (peşte proaspăt, pasăre, vită), compoturile şi alte alimente compatibile cu afecţiunile hepatice.

Extern: se va spăla în fiecare seară corpul întreg de la gât în jos cu apă rece, apoi, fără să ne ştergem, ne îmbrăcăm şi ne băgăm în pat acoperiţi complet până la uscare. Procedeul trebuie să dureze cel mult 1 minut şi va fi aplicat timp de 24-30 de seri consecutive.

Alte **remedii naturiste**:

- petale de nufăr de baltă, alb (*Hymphaea alba*), se pun într-un litru de spirt pentru macerat la întuneric 21 de zile, apoi se vor fricţiona zonele afectate de 2-3 ori/zi;
- alifie preparată din suc de rostopască – 5 grame – sau suc proaspăt de nalbă – 5 grame, amestecat cu 50 de grame de untură proaspătă de porc (de pe intestine). Cu alifia obţinută se vor unge de 2-3 ori/zi zonele afectate;
- băi complete din infuzie de coada-calului şi nalbă în părţi egale. Plantele tocate mărunt (200 de grame) se lasă în apă rece de seara până a doua zi când se adaugă în apa de baie. Baia va dura 15-20 de minute;
- spălăturile sau compresele cu următoarele infuzii: coajă de stejar, coajă de salcie (4 linguri), seminţe de in şi flori de arnică, câte 2 linguri;
- comprese calde pe locurile bolnave, din gălbenele, lumânărică, fructe de ienupăr în părţi egale;
- ungerea zonelor afectate de 2-3 ori/zi cu urină proaspătă (de la persoana respectivă) timp de 10-15 zile.

Intern:

- infuzie de tătănească (*Sympaytum officinale*) – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 de ml de apă rece – se lasă până a doua zi când se încălzeşte uşor şi se bea în 2-3 reprize cu înghiţituri mici;
- infuzie de rostopască (*Chelidonium majus*) – 1 linguriţă de plantă la 250 de ml de apă în clocot. Se ia o lingură din 3 în 3 ore.

Reţetă: 10 băi cu 10 plante – câte 100 de grame de plante în amestec egal – la 10 litri de apă. Cele 10 plante sunt: soc (*Flores sambuci*), busuioc (*Ocimum basilicum*), patlagină (*Plantago lanceoleta*), pelin

(*Artemisia absinthium L.*), gălbenele (*Flores Calendulae*), cimbru (*Thymus vulgaris L.*), coada-racului (*Potentilla anserina L.*), urzică (*Urtica dioica*), cicoare (*Cichorium intybus I.*), muguri de mesteacăn (*Populus nigra L.*). Mâncăruri proaspete şi evitarea obligatorie a cartofului.

11.3. Hiperhidroza

Este o transpiraţie excesivă care se manifestă cu precădere la bolnavii cu sistemul nervos excitabil, respectiv cu dereglări ale glandelor cu secreţie internă etc.

Transpiraţia poate fi generată sau localizată la nivelul palmelor, tălpilor, axilelor etc.

Tratamentul reflexoterapeutic va urmări redresarea funcţiei aparatului renal, pentru o mai bună eliminare a toxinelor prin aceste aparate specializate, normalizarea funcţiilor glandelor endocrine şi a sistemului nervos central, respectiv vegetativ.

Schemă de masaj

- zone reflexe trasee renale – 5 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă glande suprarenale – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă a glandei afectate – 5 minute;
- zonă reflexă plex solar – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă cap – 3 minute de fiecare parte;
- zone limfatice – 2 minute de fiecare punct.

Se vor practica şedinţe reflexoterapeutice o dată pe zi, timp de 10-15 zile sau până când simptomul dispare. Ca în majoritatea bolilor, echilibrul psihic este şi aici important.

De două ori pe săptămână se va aplica „mantaua spaniolă” înmuiată în fiertură de paie de ovăz sau scuturătură de fân, iar în restul zilelor se vor face spălături cu apă rece şi oţet pe întreg corpul (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

Aceste proceduri vor fi efectuate timp de 2-3 săptămâni.

Alternativ cu băile reci (o seară da, una nu), se vor face băi la mâini şi la picioare dintr-o infuzie de frunze de nuc (100 de grame de frunze la 5 litri de apă).

Igiena locală şi generală este obligatorie, bolnavul va purta îmbrăcăminte lejeră, mersul desculţ fiind practicat cât mai mult timp posibil. Precizăm că folosirea deodorantelor nu constituie un remediu, de multe ori fiind chiar contraindicate în astfel de situaţii.

11.4. Fisurile anale

Sunt ulceraţii liniare situate în pliurile regiunii anale, determinate în general de constipaţie, hemoroizi şi/sau perversiuni sexuale (anale). Boala se manifestă prin dureri intense prezente chiar şi în timpul somnului şi contracţii ale orificiului anal.

Tratamentul reflexoterapeutic generează efecte benefice, mai ales atunci când este practicat cu răbdare, încredere, perseverenţă, asociat unui regim alimentar lipsit de condimente, alcool, care să combată constipaţia

şi unei igiene locale adecvate, precizată în capitolul 2.5., „Boala hemoroidală”.

Zona reflexă pentru anus se găseşte în talpa piciorului stâng, în continuarea rectului, în apropierea zonei corespunzătoare vezicii urinare.

Vor fi masate zonele reflexe pentru stomac, intestin gros, în scopul stimulării unei bune digestii şi combaterii constipaţiei. Zona anusului va fi masată pentru combaterea inflamaţiei locale şi refacerea ţesuturilor fisurate. Zona rectului şi zona hemoroizilor – stimulate – vor stopa inflamaţiile din vecinătatea anusului.

Schemă de masaj:

- zona reflexă anus – 10 minute;
- zona reflexă hemoroizi – 5 minute;
- zona reflexă stomac – 2 minute de fiecare parte;
- zona reflexă intestin gros – 5 minute tot traseul;
- zona limfatică corp inferior – 3 minute de fiecare punct.

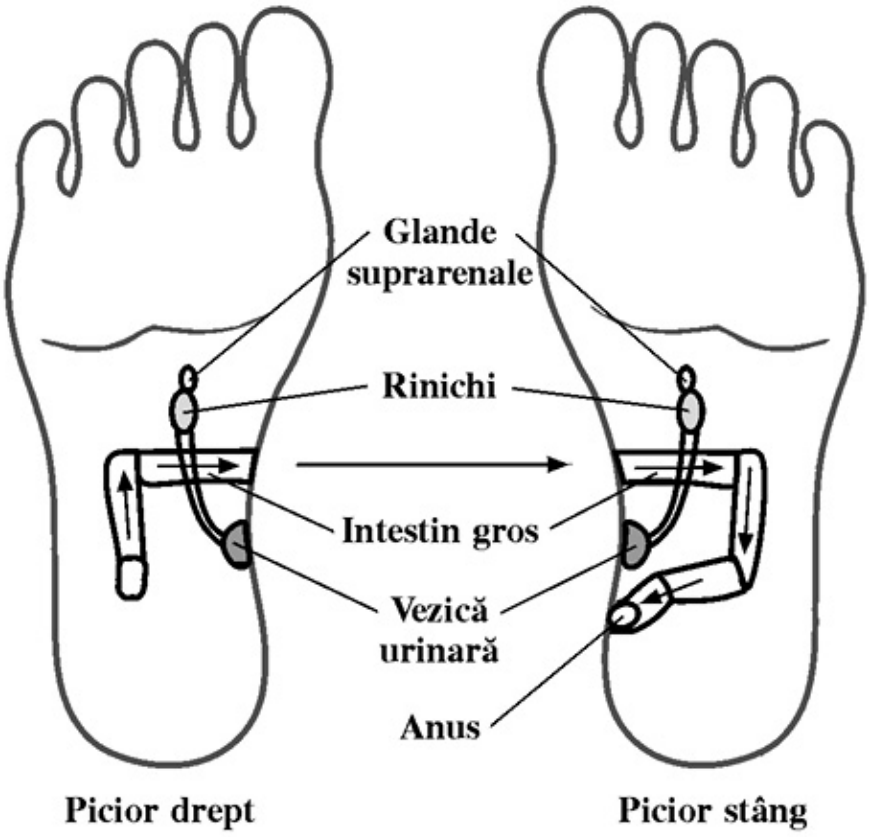


Figura 20 – *Zone reflexogene din tălpi pentru fisuri anale*

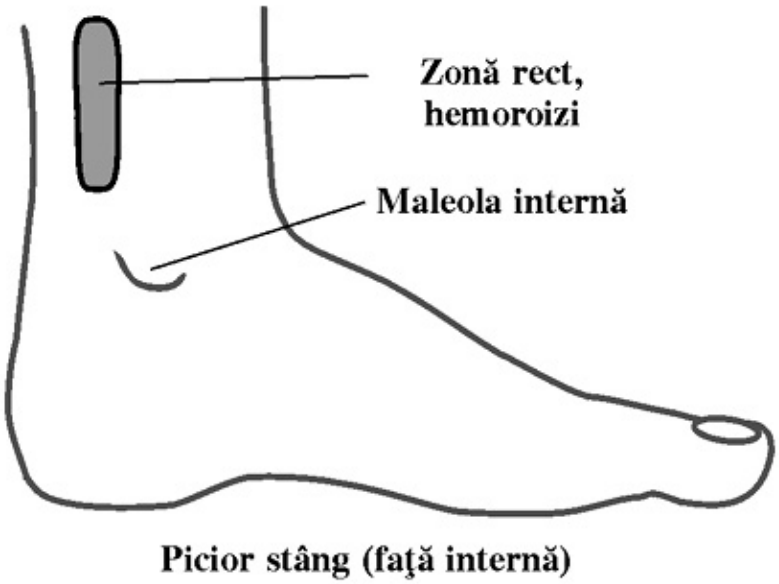


Figura 21 – *Zone reflexogene de pe picior pentru fisuri anale*

Masajul va fi făcut 1-2 ori/zi timp de 15-20 de zile, apoi se vor face 3 şedinţe pe săptămână încă 3-4 săptămâni.

Se va spăla bine zona anusului cu apă rece după fiecare scaun, fiind apoi uscată. Lenjeria intimă trebuie să fie curată în permanenţă. **Atenţie** la detergenţii folosiţi, pot da iritaţii.

Regimul alimentar va fi axat în general pe lichide (fără alcool), sucuri, ceaiuri, pentru a combate constipaţia (cca 2-2,5 litri de lichid/zi).

Local, se va aplica **unguent** cu muguri de plop sau gălbenele (alternativ).

- Alifia din muguri de plop se prepară astfel: 20 de grame de muguri de plop (*Populus nigra L.)* zdrobiţi, se ţin 24 ore în 5 ml de alcool, într-un vas închis; se adaugă apoi 100 de grame de untură şi 5 grame de ceară de albine. Se încălzeşte conţinutul la baie marină, se filtrează, se lasă la răcit, apoi se ţine la frigider.
- Alifie din gălbenele (*Flores Calendulae*): 500 de grame de margarină, unt sau untură proaspătă nesărată. Se adaugă 2 pumni plini cu vârf de plantă tăiată mărunt (floare, tulpină, frunze). Plantele se adaugă peste untul sau margarina topită dar nu fierbinte (călduţă). Se amestecă cu o lingură de lemn şi se lasă acoperită 12 ore. A doua zi se reîncălzeşte şi se strecoară prin pânză sau tifon. Se pune la borcan în frigider.

Seara se va face **baie la şezut** din: coajă de stejar, coada-calului (îndeosebi dacă apar sângerări) sau coada-şoricelului, apoi se va aplica alifia local, uşor, fără a traumatiza. Spălarea corpului cu apă rece va fi practicată timp de 10-15 seri consecutiv. O dată pe săptămână va fi aplicată „mantaua spaniolă”, pe o perioadă de 2-3 luni.

Mersul desculţ prin iarbă umedă sau pe pietre care nu produc leziuni în tălpi este, de asemenea, recomandat pentru efectele lui deosebite.

Precizăm că ungerea orificiului anal este asigurată de secreţiile a nu mai puţin de 12 glande, iar intervenţia chirurgicală nu este indicată (datorită concentrării bioenergetice în această regiune din organism) decât în cazuri cu totul excepţionale, când toate celelalte proceduri s-au dovedit ineficiente. Din acest motiv, afecţiunea cere din partea bolnavului multă voinţă, răbdare şi perseverenţă, cu toată persistenţa durerilor anale. Boala este tratabilă prin reflexoterapie, cuplată cu recomandările precedente, în peste 80% din cazuri.

12. Boli O.R.L.

Bolile O.R.L. sunt multiple, însă o parte dintre ele răspund favorabil, relativ repede, la tratamentul reflexoterapeutic.

12.1. Rinitele

Rinita acută (răceala, guturaiul sau coriza) apare, de obicei, în sezonul rece, având cauză virotică ce se poate complica microbian.

Semne clinice:

– strănut;
– secreţie nazală seroasă, apoi muco-purulentă;
– usturimi în nas;
– pierderea temporară a mirosului (anosmie);
– stare generală rea (eventual stare febrilă).

Netratată, rinita poate da complicaţii: sinuzite, otite, traheobronşite etc.

Rinita cronică este favorizată de cauze locale, substanţe iritante sau fum, praf etc. Bolnavii au nasul înfundat şi mirosul diminuat.

Rinita alergică este boala inflamatorie a mucoasei nazale declanşată la contactul cu factorii alergeni: polen, praf de casă, praful de detergenţi,

făină etc. Rinitele alergice pot fi periodice, aperiodice şi sezoniere.

Simptome clinice: nas înfundat (congestiv), strănut în salve, secreţie şi prurit nazal, lăcrimare, oboseală, tuse, iritabilitate.

Măsuri preventive: depistarea alergenului iritant şi evitarea contactului cu acesta.

Zona reflexă pentru nas se găseşte pe ambele degete mari de la picioare în partea latero-internă.

Pentru tratarea rinitelor se vor masa zonele reflexe nazale de fiecare parte (1-2 şedinţe pe zi în cazul rinitelor acute timp de 5-7 zile şi o şedinţă pe zi timp de 10-15 zile, apoi 2-3 şedinţe pe săptămână timp de 3-4 săptămâni în cazul rinitelor cronice şi alergice). Prin masajul zonei reflexe nazale se va îmbunătăţi circulaţia sangvină în zona mucoasei nazale, prin descongestionare.

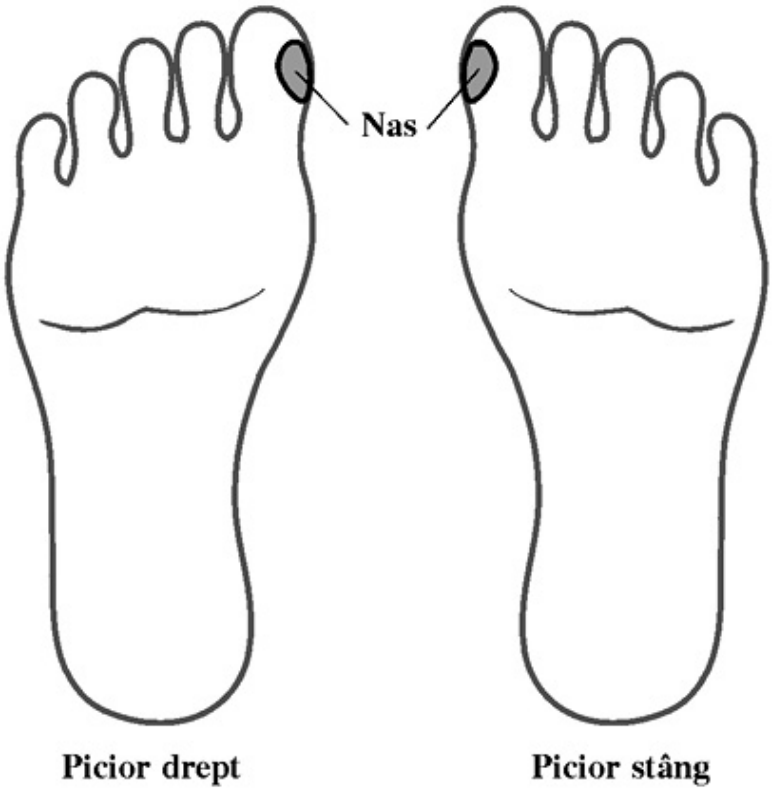


Figura 22 – *Zone reflexogene din tălpi pentru nas*

Masajul limfelor (corp superior) va asigura aportul necesar de anticorpi în lupta cu microbii. Zonele suprarenale vor fi stimulate în scopul degajării de cortizon (absolut necesar în stări inflamatorii şi alergice).

Zonele rinichi, uretere, vezică urinară se vor stimula pentru eliminarea exceselor toxice din corp.

Schemă de masaj

- zone reflexe nas – 5 minute de fiecare parte;
- zone reflexe suprarenale – 3 minute de fiecare parte;
- zone reflexe paratiroidiene – 2 minute de fiecare parte;
- zone rinichi, uretere, vezică urinară – 5 minute de fiecare parte;
- zone limfatice corp superior – 2-3 minute de fiecare punct.

În scopul stopării stării inflamatorii alergice şi pentru creşterea potenţialului de apărare a organismului, vă recomandăm şi alte **mijloace naturiste** ca:

- infuzie de busuioc (*Ocimum basilicum L.*), 2-3 ceşcuţe fierbinţi pe zi băute cu înghiţituri mici (eventual inhalaţii);
- infuzie din frunze de pătrunjel (*Petroselinum Hortense*) 2-3 ceşcuţe pe zi;
- infuzie din fructe de măceş (*Fructus Cynosbati*), păducel (*Crataegus monogyna*), 2-3 ceşcuţe pe zi;
- infuzie din „cuişoare” (*Eugenia Caryopfyllata thub*) sau „scorţişoară”, 2-3 ceşcuţe pe zi având un puternic efect antivirotic.
- În rinitele alergice: infuzie de coada-şoricelului (*Achillea millofolium*), trei-fraţi-pătaţi (*Viola tricolor L.*) şi mai ales urzică

(*Urtica dioica*) care are un puternic caracter antialergizant (se pot face şi inhalaţii).

Pentru creşterea puterii de apărare a organismului sunt indicate spălăturile generale cu apă rece şi oţet, „ mantaua spaniolă” de 2 ori pe săptămână, mersul desculţ prin rouă, apa râului (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

12.2. Sinuzitele

Sunt inflamaţii ale mucoasei sinusurilor craniului şi ale sinusului nazal.

Sinuzitele se întâlnesc la toate vârstele, cuprind mai multe sinusuri, unilateral sau bilateral, pot fi acute sau cronice, purulente sau nepurulente.

De obicei, sunt complicaţii ale unor afecţiuni ca: gripă, guturai, scarlatină, rujeolă etc.

12.2.1. Sinuzitele maxilare

Simptomele sinuzitei maxilare acute pot apărea o dată cu rinita sau mai târziu.

Simptome subiective generale: temperatură, cefalee, dureri maxilare, însoţite de rinoree şi obstrucţie nazală mai accentuată decât la o rinită obişnuită. Cronicizarea, la nivelul sinusului maxilar, se manifestă prin rinoree purulentă care, în cursul nopţii, se scurge spre rinofaringe (gât şi nas). Durerea apare doar în caz de reacutizare sau când se produce obstrucţia orificiului sinuzal.

Zonele reflexe pentru sinusurile maxilare se găsesc pe degetele mari de la picioare, în bandă, imediat la baza unghiei. Pentru maxilarul drept pe piciorul drept, iar pentru maxilarul stâng pe piciorul stâng.

Sinuzitele maxilare (acute şi cronice) beneficiază cu mult succes de tratamentul reflexoterapeutic. În sinuzitele maxilare se vor masa zonele maxilar superior pentru dezinflamarea locală şi pentru redeschiderea căilor de drenaj, zonele suprarenale pentru stimularea producţiei de cortizon (care este antiinflamator). Zonele limfatice corp superior şi zonele nasului, la nevoie, pentru stoparea inflamaţiei din mucoasa nazală.

Schemă de masaj

- zonele reflexe maxilar superior – 5-10 minute de fiecare parte;
- zonele reflexe suprarenale şi renale – 5 minute de fiecare parte;
- zonele reflexe limfatice corp superior – 3 minute de fiecare parte;
- zonele reflexe ale nasului – 3-5 minute de fiecare parte.

Pentru sinuzitele maxilare acute se pot efectua 2-3 şedinţe pe zi, dublându-se timpii de masaj. De cele mai multe ori, după 3-5 zile simptomatologia cedează, dar se vor efectua 2-3 şedinţe pe săptămână timp de încă 2-3 săptămâni.

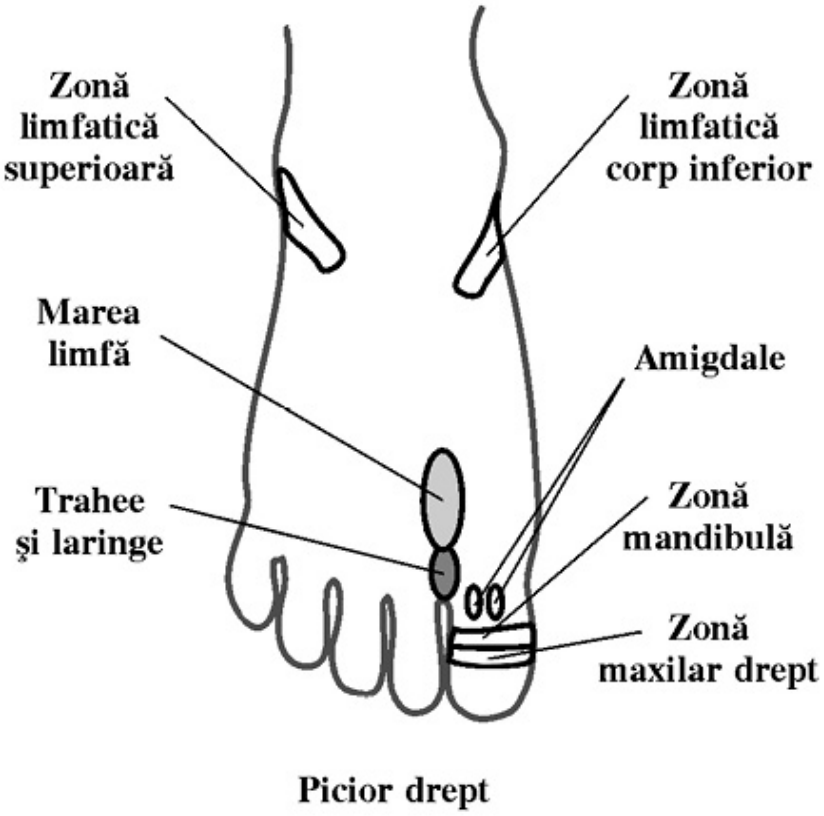


Figura 23 – *Zone reflexogene pentru sinuzite*

În sinuzitele maxilare cronice se va practica 1 şedinţă pe zi timp de 20-25 zile, apoi se va continua cu 2 şedinţe pe săptămână, 20-30 de zile. La nevoie (dureri la apăsare în zonele reflexe), vor fi masate şi zonele sinusurilor frontale.

12.2.2. Sinuzitele frontale

Au ca simptom principal durerea în regiunea frontală, durere care se intensifică la apăsare, suflatul nasului, aplecări ale capului etc., predominând în sinuzitele acute. În general, durerile devin foarte mari dimineaţa, la 2-3 ore după trezirea din somn. În sinuzitele frontale cronice predomină rinoreea unilaterală, durerea este suportabilă, dar se exacerbează în obstrucţia canalului fronto-nazal.

Sinuzitele frontale, ca şi cele maxilare (acute şi cronice) sunt tratabile prin reflexoterapie în proporţie de peste 90% din cazuri. Marele avantaj îl constituie faptul că se ajunge la eliminarea puroiului şi la dezinflamarea sinusurilor fără puncţii sau alte intervenţii chirurgicale.

Prin reflexoterapie, circulaţia sangvină antrenează eliminarea toxinelor, iar canalele de evacuare se desfundă, ajutând astfel organismul să se redreseze.

Zonele reflexe pentru sinusurile frontale sunt amplasate în toate degetele de la picioare, pe partea plantară, sub porţiunea cărnoasă a primei falange, bilateral pe fiecare deget. Sinusurile de pe partea dreaptă sunt amplasate în piciorul drept, iar cele de pe stânga, în piciorul stâng.

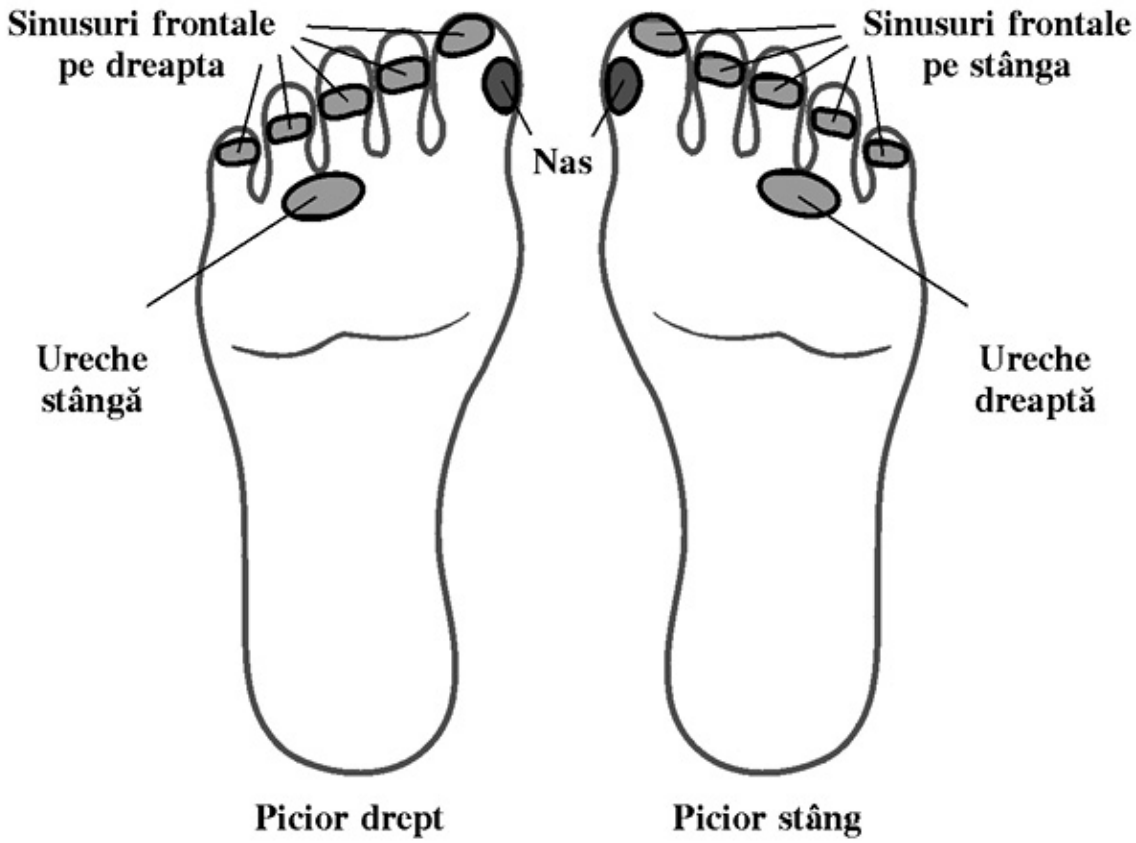


Figura 24 – *Zone reflexogene pentru sinuzite frontale*

Pentru tratarea prin **reflexoterapie** se vor masa următoarele zone reflexogene:

- zone sinusuri frontale – 5-8 minute de fiecare picior;
- zone nas – 3 minute de fiecare parte;
- zone suprarenale şi renale – 5 minute de fiecare picior;
- zonă maxilar – 3 minute (la nevoie);
- zonă limfatică corp superior – 3 minute de fiecare punct.

În sinuzitele acute se vor efectua 2-3 şedinţe pe zi, timp de 3-5 zile, apoi se va continua cu 2-3 şedinţe pe săptămână pe o perioadă de 2-3 săptămâni. Timpii de masaj pot fi măriţi progresiv.

Pentru tratarea sinuzitelor cronice se va face 1 şedinţă pe zi, timp de 15-20 zile, după care, de regulă, simptomele dispar sau se reduc foarte mult. Se va continua cu 2-3 şedinţe pe săptămână timp de 2-3 săptămâni, uneori şi mai mult, în raport de vechimea bolii şi capacitatea de redresare sangvină zonală. Dacă zonele reflexe ale ochilor şi urechilor sunt dureroase la palpare, se vor masa şi aceste zone (3-5 minute fiecare).

Concomitent cu masajul reflexogen, bolnavii pot urma şi alte **tratamente naturiste** ca:

- infuzie de coada-şoricelului (*Achillea milefolium*), 2-3 ceşti/zi;
- infuzie de salvie (*Salvia officinalis*), 2-3 ceşti/zi;
- infuzie de trei-fraţi-pătaţi (*Viola tricolor L.*), 2-3 ceşti/zi;
- mestecatul fagurilor de miere (15 minute într-o oră, într-un interval de 6-8 ore pe zi);
- suc de lămâie (contraindicat în afecţiuni gastrice cu aciditate);
- băi alternative la picioare (fierbinţi 10 minute, reci 1-2 minute).

12.3. Faringo-amigdalita

Este o inflamaţie a mucoasei faringiene şi a amigdalelor datorată stafilococilor, streptococilor şi acizilor de proteine.

Simptome: jenă la înghiţit, uscăciunea gâtului, tuse seacă sau purulentă, senzaţie de sufocare, febră, stare generală rea.

Factori favorizanţi: intoxicările cu acizi de proteine, umezeala, frigul, fumul, praful, eforturile vocale.

Zonele reflexe ale faringelui şi amigdalelor se găsesc la baza degetelor mari, în apropierea zonei mandibulare, dedesubtul degetului mare, la baza acestuia (vezi desenul de la sinuzita maxilară).

În faringo-amigdalita acută, **tratamentul prin masaj reflexoterapeutic** se poate face în paralel cu tratamentul medicamentos (antibiotice), ajutând la stoparea infecţiei locale şi prevenirea recidivelor.

Se va proceda la masarea următoarelor zone:

- zone faringe, amigdale – 5-10 minute de fiecare parte;
- zone paratiroidiene – 3 minute de fiecare parte;
- zone limfatice corp superior – 3 minute de fiecare punct;
- zone suprarenale – 3 minute de fiecare parte.

Masajul se poate face de 2-3 ori pe zi în faza acută, timp de 5-7 zile, iar în faza cronică 1 şedinţă pe zi timp de 10-15 zile.

În faza acută se recomandă repaus alimentar. Se vor consuma doar lichide (ceaiuri, sucuri de lămâie, de mere, de sfeclă roşie, urzici), 2-3 zile.

Se va face gargară cu oţet de mere diluat cu suc de lămâie sau/şi, eventual, apă cu sare pentru a schimba pH-ul local.

După tratarea fazei acute sunt indicate spălături cu amestec din oţet şi apă rece pe întreg corpul, 21-30 zile (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”), pentru creşterea rezistenţei generale a organismului şi evitarea complicaţiilor.

Se recomandă **ceaiuri** din următoarele plante:

- caşul-popii (*Malva neglecta wallroth*) şi nalba-mare (*Althaea officinalis*), care pot fi folosite şi sub formă de extracte, fiind eficiente în tratarea mucoaselor inflamante, în abcese amigdaliene, tuse şi secreţii (o linguriţă de plantă mărunţită se lasă peste noapte în 250 de ml de apă rece, iar dimineaţa preparatul se încălzeşte şi se strecoară). Se beau 2-3 ceşcuţe călduţe pe zi timp de 5-7 zile.
- infuzia din plante de coada-calului (*Equisetum arvense*) stopează inflamaţia mucoasei faringiene şi a amigdalelor. Se beau 2-3 ceşti pe zi cu înghiţituri mici timp de 5-7 zile.
- infuzie de podbal (*Tassilago farfara*) este antiinflamatorie şi expectorantă. Se foloseşte în faringită, laringită, bronşită. Se beau 2-3 ceşcuţe pe zi timp de 5-7 zile.
- infuzia de salvie (*Salvia officinalis*), 2-3 ceşcuţe pe zi, este foarte eficientă în amigdalele purulente şi în inflamaţiile bucale şi faringiene. Pot fi aplicate şi comprese calde cu infuzie de salvie pe regiunea gâtului.

12.4. Otitele

Sunt inflamaţii ale urechii (acute sau cronice), supurative (purulente) sau nesupurative, întinse pe una sau mai multe zone ale urechii (urechea

externă şi/sau medie).

Otita externă este un proces inflamator ce cuprinde, de regulă, tegumentele conductului auditiv extern. Infecţia apare pe un ţesut iritat, la indivizi cu afecţiuni diabetice, gastro-hepatice sau alergici, şi poate evolua acut sau cronic. Bolnavul acuză prurit auricular şi dureri. Tegumentele sunt roşii, infiltrate cu secreţie gălbuie la suprafaţă, iar în caz de cronicizare sunt îngroşate.

Otita medie este o inflamaţie de diferite grade a mucoasei „casei" timpanului şi poate avea caracter acut sau cronic, supurată sau nesupurată. Otitele medii acute sunt caracteristice copiilor şi tinerilor.

Simptome: hipoacuzie (auz uşor slăbit), zvâcnituri în ureche, dureri care cedează uşor când începe scurgerea puroiului din ureche, febră, stare generală rea.

Cauze: infecţii din vecinătatea urechii (nas, gât), cum ar fi: rinofaringitele, rinosinuzitele, deviaţiile de sept nazal, polipi nazali etc.

Otita medie supurată cronică apare ca rezultat al cronicizării unei otite medii acute netratate sau tratate insuficient.

Forma simplă a bolii se manifestă printr-o scurgere gălbuie, nemirositoare, ce formează uneori coji în conductul auditiv, producând scăderi ale auzului. Forma obişnuită a otitei cronice este mai severă, urechea fiind plină cu secreţie purulentă, urât mirositoare şi uneori amestecată cu sânge. Din urechea bolnavă se scurge acest puroi, mai ales noaptea. Bolnavul acuză greutate în jumătatea respectivă a capului, dureri intermitente în ureche, îndeosebi în perioadele de retenţie.

Zonele reflexe ale urechilor sunt amplasate în tălpi, la baza degetelor, între degetele 3-4, uneori chiar spre degetul 5. Urechea dreaptă are zonă reflexă în piciorul stâng, iar urechea stângă în piciorul drept (vezi fig. 24).

Indiferent de natura, forma şi localizarea lor, otitele reacţionează foarte bine la tratamentul reflexoterapeutic (80-90% din cazuri se tratează cu succes fără a folosi antibiotice).

Mai ales în cazul otitelor acute, zonele reflexe corespondente sunt extrem de dureroase la apăsare. Se va începe cu un masaj lent şi se va creşte intensitatea progresiv, cât suportă bolnavul. Masajul în zona reflexă a urechii bolnave va atrage o bună irigare sangvină zonală, ce va accelera eliminarea puroiului existent şi stoparea infecţiei. Se vor masa şi zonele sinusurilor şi nasului, dacă sunt considerate zone de transmitere sau întreţinere a otitei.

Schemă de masaj în otite:

- zonă reflexă ureche – 5-10 minute (pentru urechea afectată);
- zonă sinusuri – 3-5 minute;
- zonă suprarenală şi renală – 3 minute de fiecare parte;
- zonă paratiroidiană – 3 minute de fiecare parte;
- zonă ficat, pancreas (la nevoie) – 5 minute de organ;
- zonă limfatică corp superior – 3 minute de punct.

În cazul otitei acute se pot face fără risc 1-3 şedinţe pe zi, 5-7 zile, iar în cazul celor cronice 1 şedinţă pe zi timp de 10-15 zile, după care, de regulă, simptomatologia bolii cedează sau dispare. Se va continua cu 2-3 şedinţe pe săptămână, timp de 3-4 săptămâni. În otitele acute este necesară şi consultarea unui medic specialist care să aprecieze stadiul de evoluţie a bolii.

Pentru otita externă se poate aplica un tampon cu vată îmbibat în soluţie alcoolică de propolis cu concentraţia de 5-7%. Procedeul va fi aplicat de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara. Sunt recomandate şi spălături calde cu infuzie

de gălbenele şi/sau tătănească, apoi tamponarea urechii cu un colţ de prosop, pentru a nu rămâne apă înăuntru, şi păstrarea unui tampon de vată până la uscarea completă.

Tratamentul prin reflexoterapie al otitei medii acute sau cronice se poate completa cu propolis în soluţie alcoolică având concentraţia de 5% (10 picături puse în conductul auditiv de 3 ori pe zi, iar seara tampon sau meşă înmuiată în soluţie alcoolică cu o concentraţie de 15-30%). Procedeul se repetă 10-15 zile.

Concomitent, se vor aplica procedee de întărire a corpului şi intensificare a rezistenţei lui împotriva îmbolnăvirilor.

12.5. Slăbirea acuităţii auditive

Bolnavii prezintă tulburări ale auzului (surditate relativă) datorate unor afecţiuni ale aparatului auditiv. Surditatea constituie o infirmitate manifestată prin scăderea auzului până la pierderea totală. Această afecţiune poate fi: de transmisie, de percepţie şi mixtă, congenitală sau dobândită. Surditatea de transmisie se manifestă atunci când bolnavul aude cu dificultate vocea şoptită, dar interceptează conversaţiile. Afecţiunea se produce prin obstacole situate la nivelul urechii externe (dop de cerumen, stenoză a conductului auditiv, nedezvoltarea oaselor auditive sau urmări ale otitei medii).

Surditatea de percepţie este provocată de leziuni ale urechii interne sau ale căilor nervoase auditive. Bolnavul aude slab conversaţiile, însă nu aude vocile şoptite. Cei ce prezintă surditate de acest fel nu se aud pe ei înşişi, motiv pentru care vorbesc cu voce tare. În surditatea mixtă, bolnavul aude rău sau nu aude deloc vocea şoptită şi nici conversaţiile.

Surditatea prin osteoscleroză se datorează osificării progresive a labirintului. Bolnavul percepe vâjâituri şi zgomote, pocnituri în ureche, iar auzul este foarte slab. Boala începe la o ureche, dar în scurt timp se extinde la cealaltă, manifestându-se cu precădere la femeile trecute de 50 ani.

Zona reflexă pentru urechi (vezi fig. 24).

Reflexoterapia induce de cele mai multe ori rezultate foarte bune, stopând procesele inflamatorii locale şi îmbunătăţind acuitatea auditivă. Indiferent de tipul de surditate şi de stadiul de avansare, datorită efectelor benefice, recomandăm tratamentul următor, chiar şi ca ultimă speranţă de îmbunătăţire a auzului bolnavului.

Schemă de masaj

- zonă reflexă a urechii afectate – 10-15 minute;
- zonă reflexă cap – 3-5 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă suprarenale – 2-3 minute de fiecare parte;
- zonă limfatică corp superior – 3 minute de punct.

Masajul se va face zilnic până la redresarea auzului, apoi se va continua cu 2-3 şedinţe pe săptămână, timp de 3-4 săptămâni.

Local, se va aplica în urechea bolnavă un amestec format din 5 picături de suc de ceapă, 5 picături de suc de usturoi şi 10 picături de lapte cald, timp de 12-14 zile, o dată pe zi.

Pentru combaterea *nevritei auriculare* se poate aplica următoarea **reţetă**: rădăcină de ciuline alb (*Radix Carduus mutans*) – 1 parte şi 7 părţi spirt se lasă la macerat 14-21 de zile, apoi se strecoară conţinutul şi se aplică în urechea bolnavă zilnic 4-5 picături, timp de 12-14 zile. Cu acelaşi conţinut se va fricţiona urechea externă şi zona din spatele urechii.

Este indicat ca omul surd să mănânce zilnic un sfert de lămâie cu tot cu coajă, timp de 12 zile.

Sunt recomandate ca foarte utile tampoanele îmbibate în „bitter suedez”, aplicate zilnic în urechi 4-6 ore pe zi, timp de 12-14 zile. *Extern*, comprese înmuiate în suc de varză crudă, 6-8 ore pe zi, timp de 10-12 zile.

Obligatorie este consultarea medicului de specialitate, pentru eliminarea eventualilor corpi străini din ureche, respectiv a dopurilor de cerumen. De asemenea, în bolile urechii este recomandată diminuarea consumului de ouă sau produse preparate din ouă.

13. Boli oftalmologice

Unele afecţiuni ale ochilor sau anexelor sunt adesea consecinţe ale dereglărilor generale, respectiv localizate ale organismului, astfel: aparatul vizual poate fi influenţat şi de următorii factori:

- afecţiuni neurologice;
- insuficienţe endocrine;
- deficienţe circulatorii;
- carenţe alimentare;
- intoxicaţii etc.

Figura 25 – *Zone reflexogene pentru ochi*

Analizatorul vizual, care stabileşte şi relaţia cu mediul extern, este format din trei segmente:

– segmentul periferic (retină) – elementul esenţial al vederii;
– segmentul intermediar (căile optice);
– segmentul central (scoarţa cerebrală occipitală).

Deficienţele de vedere sunt datorate unor afecţiuni şi/sau dobândite prin suprasolicitarea ochilor, mediu toxic, igienă necorespunzătoare, traumatisme, infecţii, boli cu repercusiuni asupra ochilor etc.

Indiferent de natura afecţiunii aparatului vizual, dereglările se produc datorită aportului circulator sangvin necorespunzător. Prin tratamentul

reflexoterapeutic şi prin alte metode naturiste multe afecţiuni pot fi ameliorate sau chiar tratate.

Zona reflexă pentru ochi se află pe talpa piciorului, între baza degetelor 2 şi 3. Ochiul stâng are zonă reflexă la piciorul drept, iar ochiul drept are zonă reflexă la piciorul stâng.

13.1. Slăbirea acuităţii vizuale

Poate fi descoperită în diverse stadii de evoluţie, prezentă în unele afecţiuni ca: miopia (bolnavul nu vede la distanţă), hipermetropia (bolnavul nu vede de aproape), presbiţia (slăbirea vederii la vârste înaintate), cataractele (tulburări de transparenţă a cristalinului), glaucomul (afecţiune dată de dezechilibrul tensiunii oculare dintre conţinutul ochiului şi elasticitatea pereţilor săi) etc.

Indiferent de cauzele ce duc la slăbirea acuităţii vizuale, în cadrul acestei afecţiuni, zonele reflexe ale ochilor sunt extrem de dureroase la palpare. Stimulând aceste zone reflexe, se restabileşte circulaţia normală a sângelui în organele afectate, având ca efect îmbunătăţirea vederii. Toate acestea nu se pot obţine imediat, ci după multe şedinţe, dând răgaz circulaţiei sangvine să alimenteze zonele afectate, refăcându-le astfel în timp structurile.

Masajul zonelor reflexe ale ochilor se va face de 1-2 ori/zi, timp de 10-15 minute pentru fiecare ochi. Numărul şedinţelor variază în funcţie de caracterul şi vechimea bolii, obligatoriu pentru afecţiunile de mai sus efectuându-se 40-60 de şedinţe, continuând apoi cu 2-3 şedinţe/săptămână pentru consolidarea rezultatelor.

Când tulburările sunt date de afecţiuni endocrine sau de tulburări circulatorii intracraniene se vor masa şi zonele reflexe respective.

Simultan cu tratamentul reflex, bolnavii pot apela şi la alte **remedii naturiste** ca:

- suc proaspăt de rădăcină de obligeană (*Acorus calamus*) – se aplică pe pleoapele închise, lăsându-se 5-7 secunde, apoi se spală ochii cu apă rece. Procedeul se repetă de 2 ori/zi, timp de 10 zile;
- sucul proaspăt de rostopască (*Chelidonium majus*) – va fi aplicat în acelaşi mod pe ochii bine închişi;
- în fiecare zi, ochii se vor spăla de 3-4 ori cu apă rece (se ia apă rece în pumni şi se clipeşte de 3-4 ori cu ochii în apă, apoi se aruncă apa şi se repetă procedeul de 4 ori/şedinţă). Se poate folosi şi ceai de coada-calului (*Equisetum arvense*) în loc de apă;
- în caz de cataractă se va aplica câte o picătură de suc de pin (*Aetheroleum pini*) în ochiul bolnav, timp de 10-15 zile.

În fiecare zi, timp de 1 lună, este indicat să se consume 2-3 morcovi cruzi.

Vă redăm în continuare câteva **exerciţii Yoga** pentru ochi (exerciţii foarte apreciate în lumea yoghinilor):

I. Stând în lotus sau turceşte la 1,5 m de perete. Mâinile pe genunchi, coloana dreaptă, corpul relaxat. Priviţi în faţă şi respiraţi normal.

- Ridicaţi privirea (până la unirea tavanului cu peretele), capul rămâne nemişcat.
- Se coboară privirea la parchet (această mişcare se repetă de 3 ori).
- Mişcări ale ochilor la stânga şi la dreapta după aceleaşi criterii (se repetă de 3 ori, apoi pauză 2-3 minute).

II. Stând în picioare, tălpile alipite, spatele drept. Vă concentraţi asupra exerciţiului. Duceţi capul pe spate cât puteţi. Priviţi apoi între sprâncene (cruciş). Când apare oboseala, exerciţiul se opreşte şi se reia după câteva minute (durata este de 5 minute maximum cu toate reluările). În timp se sporeşte durata. Este important ca respiraţia să decurgă normal, corpul fiind dominat de senzaţia de relaxare.

Avantajele exerciţiului:

– întăreşte reţeaua neuro-musculară a ochilor;
– vindecă defectele de vedere;
– după 40 de zile de practică (corectă) ochelarii devin inutili, stimulându-se zonele reflexe ale ochilor în această perioadă.

Exerciţiile se încheie cu masajul şi baia de ochi, stând pe scaun, coloana vertebrală dreaptă, relaxaţi, respiraţia normală. Palmele curate se freacă între ele pentru a se încălzi, apoi se aşază pe ochii închişi. Se apasă uşor pe globii oculari, apoi se mişcă palmele uşor spre nas şi spre coada ochilor (masând întreaga suprafaţă).

Baia oculară aplicată la 1-2 minute după ultimul exerciţiu va consta în aruncarea cu mâinile a apei reci pe ochii mari deschişi (de câteva ori).

În zilele noastre există foarte multe persoane care prezintă tulburări de vedere. Metodele clasice urmăresc stagnarea sau corectarea afecţiunii prin intermediul ochelarilor. Folosind 1-2 luni alternativ tehnicile descrise mai sus, veţi constata că ochelarii dumneavoastră trebuie schimbaţi (dioptrii mai mici) sau pur şi simplu nu vor mai fi necesari deoarece vă veţi recăpăta vederea normală.

Este la îndemâna oricui să-şi îmbunătăţească vederea folosind reflexoterapia şi celelalte mijloace naturiste. Proporţia de vindecare în bolile de ochi prin reflexologie este de peste 50%.

13.2. Paralizii oculo-motorii

Sunt boli frecvente ce se manifestă prin simptome subiective şi obiective.

Simptome subiective: diplopia (vederea dublă), tulburări reflexe, falsa proiecţie.

Simptome obiective: strabismul (deviaţia ochiului în direcţia opusă muşchiului paralizat), impotenţa funcţională, atitudinea vicioasă a capului şi gâtului, deviere în direcţia muşchiului paralizat.

Masajul reflex în zona ochilor atrage deblocarea energetică şi sangvină, refăcând structurile afectate şi instalând funcţia normală a ochilor. Unele paralizii oculo-motorii reacţionează foarte repede la tratamentul reflexoterapeutic. În astfel de paralizii **zonele reflexe** ale ochilor vor fi masate timp de 10-15 minute la fiecare picior, timp de 6-8 săptămâni.

Local, pe zona ochilor, se vor aplica seara comprese cu infuzie de cimbru, iar *intern*, zilnic, se vor bea 2-3 ceşti din aceeaşi infuzie. Exerciţiile pentru ochi, descrise la capitolul anterior, „Slăbirea acuităţii vizuale”, pot fi folosite zilnic (30 de zile), cu eficienţă deosebită în recuperarea muşchilor şi a nervilor afectaţi.

13.3. Conjunctivita

Este inflamaţia mucoasei conjunctivale (membrana ce căptuşeşte faţa posterioară a pleoapelor şi faţa anterioară a globului ocular, până la limbul sclero-cornean), fiind produsă de agenţi patogeni, factori fizici şi chimici (praf, fum, gaze toxice etc.), cauze generale (tulburări gastro-intestinale, endocrine, hepatice, gută, reumatism) sau poate fi de natură alergică.

Conjunctivitele catarale sunt caracterizate printr-o congestie superficială difuză cu secreţie redusă. Pot fi acute, subacute şi cronice. Conjunctivitele acute debutează brusc, bilateral, cu usturimi, senzaţii de corp străin, mâncărime, fotofobie discretă (frică de lumină), pleoapele sunt edemaţiate (umflate).

Conjunctivita cronică are o simptomatologie mai discretă.

Evitarea factorilor fizici şi chimici nocivi, menţinerea igienei locale, tratarea afecţiunilor cauzante, evitarea factorilor alergeni vor conduce la diminuarea riscului de apariţie a bolii. Conjunctivita poate afecta ambii ochi sau numai unul. Igiena locală va fi riguroasă, pentru a nu transfera secreţiile de la ochiul bolnav la cel sănătos sau la alte persoane.

Tratamentul reflexogen se va face în zona ochilor (pentru a îmbunătăţi circulaţia), în zona glandelor suprarenale, pentru stimularea producerii de cortizon şi în zonele limfatice – corp superior – pentru a stimula rezistenţa organismului în zona capului şi a ochilor.

Schemă de masaj

- zona reflexă ochi – 5-10 minute pentru ochiul afectat, 2-3 minute pentru cel sănătos;
- zone reflexe suprarenale – 3-5 minute de fiecare parte;
- zone limfatice corp superior – 3 minute de punct.

Masajul poate fi efectuat de 2-3 ori/zi, timp de 5-7 zile, până când simptomatologia bolii dispare. Se poate continua cu 1-2 şedinţe/săptămână, timp de 2-3 săptămâni. Se vor aplica, local, comprese călduţe cu infuzie de muşeţel (*Matricaria chamomilla L.*), iar toaleta ochiului afectat se face cu o compresă sterilă înmuiată în ceai de muşeţel (curăţarea ochiului se face dinspre coada ochiului spre unghiul intern).

Muşeţelul este dezinfectant, anestezic, antiinflamator, antiseptic şi bacteriostatic.

Se mai pot aplica comprese cu infuzie de fenicul (*Feniculum mililoti*), sulfină (*Melilotus officinalis*) sau patlagină (*Plantago lanceoleta*). Rezultate foarte bune se obţin în peste 95% din cazuri (mai ales în conjunctivitele cronice).

13.4. Migrena oftalmică

Se manifestă prin crize paroxistice de cefalee unilaterală, cu tulburări vizuale şi vărsături. Predomină la femei între 20 şi 30 de ani şi este determinată de spasmul vaselor ce irigă căile optice, dând anoxie cerebrală.

Cauze: alergia, tulburări digestive, endocrine, factori vasculari şi factori neuro-vegetativi etc.

Migrena este declanşată de oboseală, şocuri emotive, exces alimentar, menstruaţii etc.

Masajul reflexoterapeutic trebuie executat atât în zonele ochiului afectat, cât şi în zona părţilor corespunzătoare capului, pentru a debloca circulaţia stopată de spasmul vascular. Masajul se va aplica şi în zona reflexă a organelor cauzante. De evitat factorii provocatori.

Schemă de masaj

- zona reflexă ochi – 5-10 minute;
- zona reflexă cap (la piciorul opus ochiului afectat) – 5-10 minute;
- zonă reflexă a altor organe cauzante – 5 minute;

- zonă plex solar – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă limfatică corp superior – 3 minute de fiecare punct.

După 5-7 şedinţe simptomatologia dispare sau se atenuează foarte mult.

Şedinţele se pot face de 1-2 ori/zi, timp de 10-15 zile.

Remedii naturiste: Infuzia de ciuboţica-cucului (*Primula officinalis L. Hill*), 2-3 ceşti/zi, este deosebit de eficientă în migrene şi în durerile de cap, pe bază nervoasă. Efecte asemănătoare induce şi infuzia de coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), 2-3 ceşti/zi. Pentru combaterea spasmului vascular se vor bea 2-3 ceşti/zi infuzie de salvie (jales) (*Salvia officinalis*) şi/sau 2-3 ceşti/zi ceai de vâsc (*Viscum album L.*). *Modul de preparare*: seara se pune o linguriţă de vâsc tăiat mărunt în 250 de ml de apă rece. Dimineaţa se încălzeşte uşor şi se strecoară, apoi se bea în 2-3 reprize/zi.

Eficiente sunt şi procedurile cu apă rece: plimbări cu picioarele desculţe prin rouă, prin apa râului (de la 1 la 5 minute zilnic), apa să ajungă până la o palmă sub genunchi, spălături generale seara cu apă rece şi oţet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

13.5. Strabismul funcţional

Strabismul funcţional constă din deviaţia axelor vizuale fără modificări (mişcări) oculare.

Simptome: este de natură motorie, caracterizat prin deviaţia axelor sau senzorială, definit de tulburarea vederii bilaterale.

– Procesele de fibroză musculară a unuia sau a mai multor muşchi extrinseci dau tulburări de motilitate.
– Inflamaţii (miozite) cronice caracterizate printr-un deficit oculo-motor în câmpul mai multor muşchi, stare inflamatorie, stază, edem palpebral al conjunctivei.
– Boli ale pleoapelor: dermatoze palpebrale, blefaritele (afecţiuni inflamatorii la nivelul marginii libere a pleoapelor), însoţite de o senzaţie de jenă oculară, prurit, arsuri şi lăcrimare anormală, dimineaţa. Blefaritele au tendinţe de cronicizare şi recidivă.
– Boli glandulare: glandele ciliare pot fi afectate de un proces patologic, care generează, de exemplu, orjeletul extern (ulciorul), izolat sau ca o complicaţie a blefaritei.

Toate aceste afecţiuni beneficiază de tratament reflexoterapeutic, combinat cu tratamentele naturiste indicate pentru celelalte suferinţe ale ochilor.

14. Nevroze

Sunt tulburări ale dinamicii funcţiilor psihice, provocate de dificultăţile de adaptare ale individului la realitate, cu toate că procesele de cunoaştere, caracterul şi personalitatea bolnavului nu sunt alterate. Nevroticul îşi dă seama de caracterul anormal al comportamentului său şi luptă pentru a reveni la starea psihică normală.

Cauze determinante: factorii de mediu social, conflictele în familie şi societate, consecinţe ale unor afecţiuni.

În funcţie de simptomul psihic predominant, nevrozele se împart în:

– nevroză astenică (neurastenia);
– nevroză isterică;
– nevroză anxioasă;
– nevroză obsesivo-fobică (psihastenia).

14.1. Nevroza astenică (neurastenia)

Este forma cea mai frecventă de nevroză. Boala poate îmbrăca mai multe forme, dintre care amintim: nevroza cardiacă, ce se manifestă printr-un complex de tulburări cardiace subiective (dureri precordiale, senzaţie de sufocare, palpitaţii); nevroza sexuală caracterizată prin tulburări ale funcţiilor sexuale; nevroze mixte dezvoltate pe fond de neurastenie

generală. Primul simptom este starea de oboseală psihică, însoţită de scăderea randamentului intelectual şi fizic.

Cefaleea este un alt simptom important care însoţeşte astenia. Durerile de cap sunt localizate, de obicei, frontal şi occipital, suportabile în general. Tulburările de somn sunt prezente în nevrozele astenice, predominând somnolenţa diurnă cu insomnie nocturnă. Neurastenicul se trezeşte dimineaţa foarte obosit.

Tratamentul prin masaj reflexoterapeutic a generat rezultate bune mai ales în formele de nevroză cardiacă şi în nevroza sexuală.

Schemă de masaj

- zona reflexă a inimii – 3 minute;
- zona reflexă tiroidiană – 5 minute de fiecare parte;
- zona reflexă hipofizară– 3 minute de fiecare parte;
- zona reflexă cap – 3 minute de fiecare parte;
- zona reflexă plex solar – 2 minute de fiecare parte;
- zona reflexă organe genitale – 2 minute fiecare zonă;
- zona reflexă ficat, stomac, intestine – 3 minute fiecare organ.

Se va practica o şedinţă pe zi, timp de 10 zile, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână, 1-2 luni, la nevoie şi mai mult.

„Mantaua spaniolă”, aplicată de două ori pe săptămână, şi spălările generale cu apă rece şi oţet, în fiecare seară (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”), vor ajuta foarte mult la restabilirea bolnavilor astenici.

De asemenea, mersul desculţ prin apa râului sau prin iarba umedă va conduce la revigorarea acestor bolnavi. Ca durată, se va începe cu 1-2 minute, apoi progresiv se ajunge la 10-15 minute/zi. Bolnavilor astenici le

sunt recomandate plimbările în aer curat prin pădure sau pe malul apelor. Vor evita zonele zgomotoase, aglomerate şi mai ales locurile care produc bolnavilor stări tensionate sau nervoase.

Bolnavii astenici trebuie să evite persoanele cu care au avut conflicte şi pe cele care le produc stări de oboseală, nelinişte, nervi. Folosirea autosugestiei şi a sugestiei (vezi capitolul „Starea psihică a bolnavului – puterea gândului") este şi aici foarte importantă. Precizăm, de asemenea, că alcoolul, cafeaua, tutunul şi tranchilizantele nu sunt nici pe departe metode de redresare pentru bolnavii cu nevroze, ci mai curând amplifică evoluţia stării de boală.

Ceaiuri din:

- coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), infuzie, 2-3 căni/zi (o linguriţă de plantă la o cană);
- conuri de hamei (*Strobuli lupuli*), infuzie, 2-3 căni/zi (2 linguriţe de plantă la o cană);
- ventrilica (*Veronica officinale*) şi coada-calului (*Equisetum arvensia*), în părţi egale, infuzie, 2 ceşti/zi (2 linguriţe de plantă la 250 de ml de apă clocotită).

Deosebit de eficiente sunt **băile de plante**: rostopască (*Chelidonium majus*), frunze şi mlădiţe de alun (*Copylus avellana L.*), frunze şi mlădiţe de corn (*Folium Cornus mas*); apa de baie trebuie să fie caldă, iar baia trebuie să dureze cel mult 10 minute.

ATENŢIE! În timpul băii, regiunea inimii va fi în afara apei.

În nevroza sexuală sunt recomandate, în plus, următoarele **remedii naturiste**:

- morcov de câmp (*Daucus carota*), se fierbe cu vin şi se dă bărbatului bolnav să bea câte 1 litru/zi, repartizat în 6-8 reprize;

- poroinicul (*Orchis militaris, Orchis purpurea*) şi
- untul vacii (*Orchis morio*) sunt afrodisiace cunoscute.

Alimentaţia bolnavului astenic va fi bogată în lactate şi vegetale, drojdie de bere, struguri, lămâi, portocale, ţelină, pătrunjel, usturoi, ceapă. *Sunt interzise grăsimile animale, cafeaua, ceaiul negru, alcoolul.*

Autosugestia şi încrederea în reuşită reprezintă fundamentul psihic pentru vindecare. În nevroza cardiacă se va reduce cantitatea de sare consumată şi se vor exclude alimentele care balonează.

14.2. Migrenele

Sunt afecţiuni ce se manifestă prin dureri de cap însoţite de greţuri, vărsături şi tulburări de vedere. Cauzele migrenelor se află, de regulă, în tulburările endocrine, perturbări digestive, factori alergici, accidente etc.

Masajul reflexoterapeutic va fi axat pe zona reflexă a organului cauzator al migrenei (stomac, intestin gros, colecist, duoden, glande endocrine etc.) şi pe zonele reflexe ale capului, plasate pe degetele mari ale picioarelor. Zona reflexă pentru jumătatea dreaptă a capului este reprezentată în degetul stâng, iar partea stângă a capului are zona reflexă în degetul mare de la piciorul drept (a se vedea planşele finale cu zonele reflexogene). Dacă migrena are cauză alergică, se vor masa şi zonele glandelor paratiroide, pentru degajare de calciu, şi zonele suprarenale, în scopul combaterii fenomenelor alergice, respectiv al stimulării proceselor de oxidare din organism.

Schemă de masaj

- zonele reflexe ale organelor cauzatoare – 5-10 minute de organ;
- zonele reflexe ale capului – 5 minute de fiecare parte;
- zona reflexă paratiroidiană – 3 minute de fiecare parte;
- zona reflexă suprarenală şi renală– 3 minute de fiecare parte.

Masajul poate fi efectuat de 2-3 ori/zi, la nevoie. Va fi combătută constipaţia. Se va efectua masaj reflexoterapeutic zilnic în zonele organelor afectate, care pot da stări migrenoase, până la îmbunătăţirea funcţiei respectivelor organe. Vor fi evitate alimentele greu suportate sau cele alergene. Recomandăm, cel puţin două zile pe săptămână, alimentaţie vegetariană. Bolnavul migrenos se va spăla pe tot corpul cu apă rece şi oţet, în fiecare seară, timp de 21-30 de zile, va merge cât mai des deculţ prin apa unui râu sau pe iarbă cu rouă (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului"). Dacă migrena este cauzată de presiunea gazelor intestinale (balonări), se va spăla abdomenul de 2-4 ori pe zi cu soluţie din apă rece şi oţet (4 linguriţe de oţet la 1/2 litru de apă rece), 2-3 zile la rând. În timpul crizei se va lega la tâmple mentă pisată şi se vor pune pe tălpi rădăcini de hrean pisate. Se mai pot folosi felii de cartofi cruzi aşezate pe zona dureroasă a capului.

Intern, se pot utiliza următoarele **ceaiuri**:

- infuzii din mentă (*Folium menthae*) sau iasomie (*Jasminum fructicans*) ori roiniţă (*Mellisa officinalis L.*), 2-3 ceşti/zi (o linguriţă de plantă la ceaşcă);
- infuzie din flori de levănţică (*Flores Lavandulae*), 1-2 căni/zi;
- infuzie din dediţel (*Pulsatilla monta*), 1-2 căni/zi;
- infuzie din ciuboţica-cucului (*Primula officinalis L. Hill*), o linguriţă cu vârf de plantă la 250 de ml de apă clocotită. Se vor

bea 2-3 ceşti/zi; sunt foarte eficiente în migrene şi în orice alte dureri de cap de natură nervoasă;

- infuzie din coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), 1-2 ceşti, la nevoie, băute cu înghiţituri mici (o linguriţă de plantă la 200 de ml de apă clocotită).
- ceaiul de chimion (*Carum carvi*) este foarte eficient în calmarea migrenelor.

14.3. Enurezisul

Este o afecţiune care se manifestă prin pierderea inconştientă a urinei, survenind, de obicei, în timpul somnului de noapte, la copiii mai mari de trei ani. Enurezisul nocturn apare, de regulă, în urma unor traume psihice (mai frecvent la băieţi) şi poate fi un simptom în boli ca: diabetul zaharat, diabetul insipid sau în unele anomalii ale aparatului uro-genital.

Boala este considerată ca un semnal de maturizare întârziată a scoarţei cerebrale. În multe cazuri enurezisul poate constitui singurul simptom al unei epilepsii ignorate.

Tratamentul reflexoterapeutic dă rezultate bune în toate cazurile de enurezis şi rezultate satisfăcătoare în enurezisul din cadrul epilepsiei netratate.

Tratamentul va viza masajul în zonele reflexe ale capului, pentru a-i îmbunătăţi circulaţia şi funcţiile. De asemenea, se vor masa zonele traseului renal, insistându-se pe vezica urinară. Dacă enurezisul apare ca simptom al unor boli ca diabetul zaharat sau diabetul insipid, se vor masa şi zonele reflexe ale pancreasului şi stomacului, duodenului şi traiectului renal

(rinichi, uretere, vezică urinară, uretră), în scopul tratării afecţiunii care cauzează sau întreţine enurezisul.

Schemă de masaj

- zonele capului şi ale hipofizei – 5 minute de fiecare picior (fiecare zonă);
- zona reflexă traseu renal – 10 minute de fiecare picior, insistându-se mai mult în zona vezicii urinare;
- stomac, duoden, pancreas – 3 minute de fiecare parte, fiecare organ (în caz de diabet).

Şedinţele se vor efectua o dată pe zi, timp de 10-15 zile când, de regulă, simptomul se răreşte sau chiar dispare. Se va continua cu 2-3 şedinţe/săptămână, timp de 1-2 luni. Seara, după orele 18, nu se mai dau lichide bolnavilor care suferă de enurezis.

Mersul desculţ (chiar şi în apă până sub genunchi) se începe cu 1 minut şi se poate ajunge la 15 minute/zi timp de 10-12 zile consecutive. Spălarea copilului seara, înainte de culcare, cu apă la temperatura camerei, în care se adaugă oţet de mere, 4 linguri la litrul de apă (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”). Copiii cu enurezis nu trebuie brutalizaţi, nici certaţi, ci trataţi cooperant, cu calm şi afecţiune.

Intern, se vor administra:

- infuzie din coada-şoricelului (*Achillea millefolium*) – 2 căni/zi;
- infuzie din coada-calului (*Equisetum arvense*) şi sunătoare (*Hypericum perforatum*), în părţi egale, 2 căni/zi, în mai multe reprize;
- sirop de ienupăr (*Juniperus communis L.*), 3 linguriţe de sirop/zi, din 150 de grame de fructe de ienupăr zdrobite, la 500 de ml de

apă şi 300 de grame de zahăr. Seara, la culcare, se va da copilului 1 linguriţă de miere de albine.

Psihoterapia va fi aplicată atât de specialist, cât şi de părinţi, în scopul educării copilului, cu calm. Concomitent se vor efectua tratamente şi regimuri adecvate pentru afecţiunile ce cauzează enurezisul.

14.4. Epilepsia

Se manifestă prin crize de pierdere a cunoştinţei, însoţite de spasme musculare. Cauzele epilepsiei sunt: boli degenerative, infecţii ale creierului, tumori cerebrale, factori toxici (alcool, plumb) şi poate apărea şi în stările de hipoglicemie.

Masajul reflexoterapeutic în zona reflexă a capului, aplicat în faza incipientă a bolii, va stopa infecţiile, va regresa tumorile prin detoxifierea organismului şi va dezintoxica creierul prin îmbunătăţirea circulaţiei sangvine zonale. Orice lovitură la cap, în special la copii, trebuie supravegheată şi tratată la timp pentru a nu provoca (uneori după ani de zile) afecţiuni ireversibile. Surmenajul, alcoolul, infecţiile suprapuse peste un creier afectat vor favoriza instalarea unor boli greu sau imposibil de tratat.

Schemă de masaj

- zone reflexe cap (toate punctele) – 5-10 minute de fiecare picior;
- zone reflexe renale (rinichi, uretere, vezică) – 5 minute de fiecare picior;

- zone limfatice corp superior – 5 minute de fiecare punct;
- zone reflexe ale organelor vitale – 3 minute de fiecare.

Masajele vor fi executate zilnic timp de 10-14 zile, apoi se va continua cu 3 şedinţe/săptămână o perioadă îndelungată (chiar şi jumătate de an).

Alte remedii naturiste:

- Se ia o crenguţă de salcie (*Cortex Salicis*) şi una de plopuşor (*Populus negri L.*), se ard, iar scrumul se amestecă cu lapte proaspăt. Proporţia este de 1 lingură de scrum la 1 pahar cu lapte. Se beau 3 linguri din acest conţinut de 3 ori/zi (12-14 zile, apoi se face pauză 2 săptămâni, reluându-se la nevoie).
- Băi generale cu infuzie de rostopască (*Chelidonium majus*).
- Se va urma un regim alimentar vegetarian, iar după 15 zile nu se va mânca nimic 3 zile (post).
- Macerat de vâsc (*Viscum album L.*), 2-3 căni/zi.

Epilepticilor li se recomandă o viaţă liniştită, fără eforturi prea mari, fără surmenaje sau stres. Procedurile cu apă rece sunt foarte eficiente în asociere cu reflexoterapia şi cu celelalte regimuri indicate: mersul desculţ prin iarbă cu rouă; spălarea generală a corpului cu apă rece şi oţet timp de 21-30 de zile; mersul prin apă rece (până la genunchi), timp de 3-5 minute, de 4-5 ori pe zi, timp de 21-30 de zile consecutive. Vor fi excluse condimentele şi alcoolul.

Bolnavii nu au voie să lucreze la înălţimi sau să conducă maşini. Obligatorie este luarea lor în evidenţă de către serviciile medicale de specialitate (psihiatrie).

15. Nevralgiile

Nevralgiile sunt dureri ce se manifestă pe traiectul şi/sau în teritoriul de distribuţie a unuia sau a mai multor nervi senzitivi sau micşti (senzitivo-motori).

Durerea nevralgică are intensitate variabilă – de la durerea surdă, suportabilă (ex. în nevralgia occipitală), până la durerea atroce, insuportabilă (ex. în nevralgia de trigemen). Bolnavul simte durerea nevralgică sub formă de: junghi, descărcări electrice, înţepături, arsuri etc. Durerea poate fi scurtă (câteva secunde) sau de lungă durată (ore sau chiar zile) şi este cauzată de iritaţia fibrelor senzitive ale nervilor de către diverşi factori interni sau externi.

15.1. Nevralgia de trigemen

Boala se manifestă sub forma unor dureri violente în zona nervului trigemen (pe o jumătate de faţă). Crizele dureroase apar sub forma unor junghiuri ca loviturile de cuţit sau smulgerile unor ţesuturi şi sunt de scurtă durată – de la câteva secunde la maximum un minut. Crizele se pot repeta în cadrul unei zile sau chiar luni, chinuind bolnavul atât ziua, cât şi noaptea.

Durerea poate apărea spontan sau provocată de strănut, tuse, vorbire, râs, masticaţie, expunerea anumitor zone ale feţei sau ale cavităţii bucale la aer sau apă rece etc.

În perioada crizei dureroase pot apărea fenomene vegetative: spasme musculare locale, lăcrimare, înroşirea feţei, salivaţie abundentă, transpiraţie. Crizele dureroase pot apărea după pauze de săptămâni, luni sau ani de zile.

Nevralgia de trigemen poate fi primitivă (esenţială) sau secundară altor boli.

Se pare că nevralgia esenţială poate fi provocată de infecţii periferice, tumori sau malformaţii ale carotidei, la nivelul ganglionului Gasser, tumori ale fosei posterioare craniene etc.

Nevralgia de trigemen simptomatică poate apărea şi în anumite boli ca: gripa, diabetul, intoxicaţia cu plumb sau mercur, anemiile, reumatismul, malaria etc.

Tratamentul reflexoterapeutic dă, de cele mai multe ori, rezultate favorabile în afecţiunea nevralgiei de trigemen. Zona reflexă pentru nervul trigemen se găseşte în degetul mare de la picior, în partea sa internă (în locul de atingere cu degetul următor). Nervul trigemen de pe partea stângă are zonă reflexă în piciorul drept, iar nervul trigemen de pe partea dreaptă are zonă reflexă în piciorul stâng.

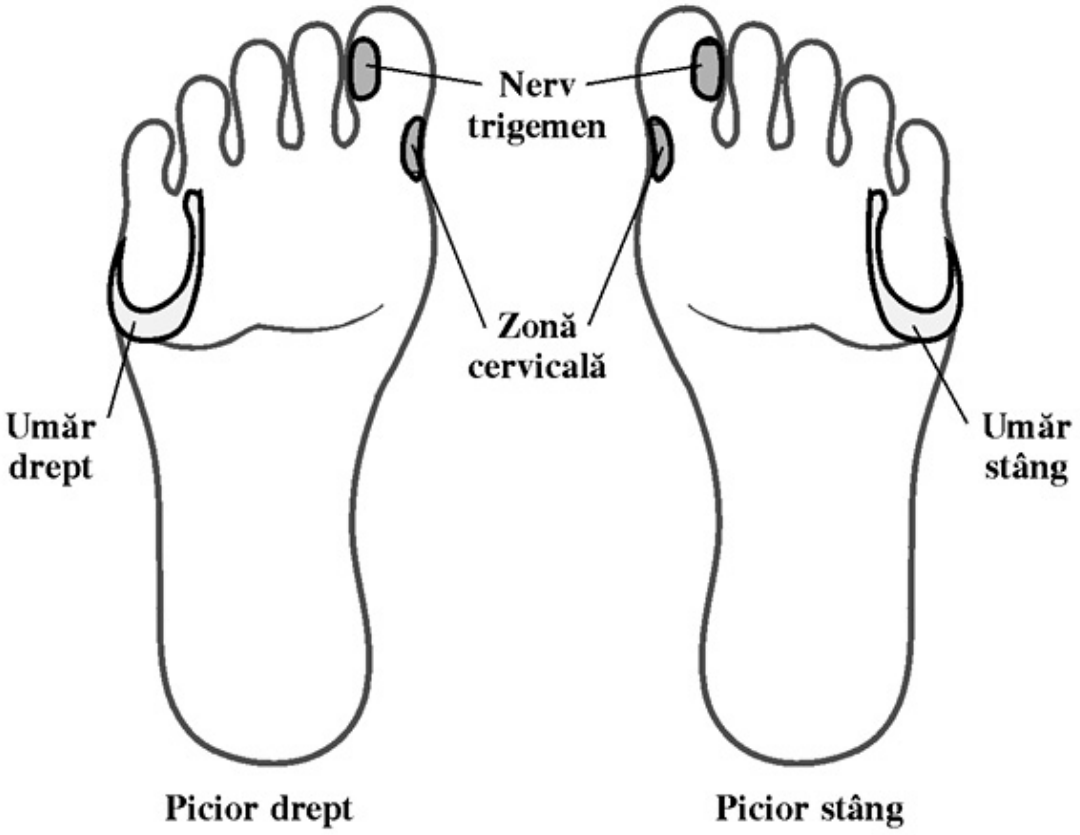


Figura 26 – *Zone reflexogene pentru trigemen*

Schemă de masaj

- zona reflexă a trigemenului– 10 minute;
- zona reflexă glande suprarenale – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă maxilar superior – 5 minute de partea afectată;
- zona reflexă cervicală – 3 minute de fiecare parte;
- zonă limfatică corp superior – 3 minute de punct;
- zone reflexe ale organelor ce provoacă, prin dereglarea lor, apariţia nevralgiei.

Şedinţele vor fi efectuate 1-2 ori/zi, timp de 14 zile, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână încă 4-8 săptămâni.

Bolnavul va purta încălţăminte lejeră pentru a nu tulbura circulaţia sangvină în zona reflexă a trigemenului.

Tratamentul intern:

- infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*), 2 ceşti/zi, este foarte indicată în toate nevralgiile;
- infuzie de iederă (*Hedera helix L.*) sau soc (*Flores sambuci*), 2-3 ceşti/zi;
- infuzie de cimbru (*Thymus vulgaris*), 2 căni/zi.

Extern, pe locul dureros, se pot aplica comprese calde cu infuzie de soc (*Flores sambuci*) sau decoct din scoarţă de ulm (*Cortex Ulmus minor*). Cataplasmele calde cu frunză de varză, rădăcină de tătăneasă sau cu spânz calmează durerile de cele mai multe ori.

Bolnavul îşi va confecţiona o pernuţă umplută cu pedicuţă tăiată mărunt şi o va aplica pe timpul nopţii în zona dureroasă.

Durerile nevralgice se diminuează foarte mult, iar uneori dispar, dacă se aplică pe locul dureros un ou fiert tare. Oul fierbinte este tăiat în două şi se aplică ambele jumătăţi cu partea internă tăiată pe locul dureros. Oul va fi ţinut pe locul dureros până la răcire când, de regulă, cedează şi nevralgia.

15.2. Nevralgia intercostală

Este o nevralgie simptomatică ce se resimte, de regulă, pe traiectul unui singur nerv intercostal şi survine, cel mai frecvent, după afecţiuni pulmonare sau pleurale ori după un herpes zoster intercostal.

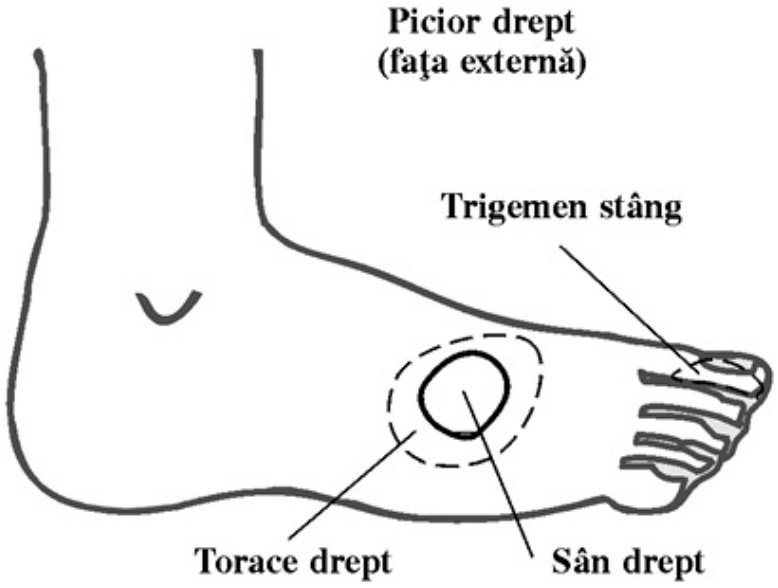


Figura 27 – *Zone reflexogene pentru nevralgia intercostală*

Tratamentul reflexogen va urmări tratarea afecţiunilor ce au declanşat nevralgia şi îmbunătăţirea circulaţiei sangvine în zona toracală respectivă. Zona reflexă pentru torace se găseşte deasupra piciorului, în zona sânului şi în jurul acestei zone. Toracele drept are zonă reflexă pe piciorul drept şi toracele stâng pe piciorul stâng.

Schemă de masaj

- zonă reflexă pulmonară – 5 minute;
- zonă reflexă torace – 10 minute;
- zonă glande limfatice (torace) – 5 minute.

Masajul se face 1-2 ori/zi, timp de 5-7 zile, apoi se vor face 1-2 şedinţe/săptămână încă 2-4 săptămâni. **Tratamentele naturiste** indicate în nevralgia de trigemen pot fi aplicate şi în cadrul nevralgiei intercostale.

15.3. Nevralgia cervico-brahială

Este o afecţiune caracterizată prin durere, ce porneşte din regiunea cervicală şi iradiază prin umăr până în mână. Nevralgiile pot fi de natură reumatică sau pot apărea ca simptome în cadrul altor afecţiuni: anevrism, hernii de disc înalte, morbul Pott, sifilis, luxaţii ale umărului, fracturi ale claviculei, traumatisme etc.

Prin **masaj reflexogen** se va debloca circulaţia în zona coloanei cervicale, în zona umărului şi pe tot traiectul membrului superior respectiv. Vor dispărea astfel obstacolele ce presează şi irită nervul.

Schemă de masaj

- zona reflexă cervicală – 5 minute de fiecare picior;
- zona reflexă umăr afectat – 5-8 minute;
- zona reflexă rinichi, uretere, vezică – 5 minute de fiecare picior;
- zona reflexă paratiroidiană – 2 minute de fiecare picior;
- zona reflexă suprarenală – 2 minute de fiecare picior;
- segment corespondent pentru umăr şi braţ – 10-15 minute.

Masajul se va executa o singură dată pe zi, timp de 10-15 zile, apoi se va continua cu 2-3 şedinţe/săptămână până la dispariţia totală a afecţiunii (4-6 săptămâni).

Nevralgiile cervico-brahiale reacţionează bine la tratamentul reflexogen în proporţie de peste 80% din cazuri.

Se pot folosi concomitent **ceaiurile** şi **cataplasmele** descrise la nevralgia de trigemen (capitolul 15.1.).

15.4. Nevralgia sciatică

Este un sindrom dureros pe traiectul şi în teritoriul de distribuţie al nervului sciatic.

Durerea apare, de obicei, brusc, după un efort fizic (ridicare de greutăţi, rotiri sau aplecări ale corpului etc.) sau/şi după expunere îndelungată la frig şi umezeală. Iniţial, durerea este localizată în regiunea lombară, ca ulterior să coboare pe faţa posterioară a fesei, coapsei şi gambei, până în călcâi şi degete. Durerea poate fi accentuată de tuse, strănut, mers, anumite poziţii ale corpului etc., dar este foarte acută în poziţia şezând, precum şi în timpul nopţii. Hernia de disc deţine cauza majoritară a nevralgiei de sciatic.

Tratamentul reflexogen urmăreşte refacerea structurilor vertebrale şi intervertebrale afectate, eliberându-se astfel nervul sciatic de presiuni şi iritări. Zona traseului renal va fi masată cu prioritate în aceste afecţiuni pentru a elimina toxinele circulante din corp şi cele ce vor fi detaşate după şedinţele de masaj.

Zona reflexă a nervului sciatic se află de-a lungul tibiei şi peroneului, iar zona lombară în partea internă, laterală, a tălpilor.

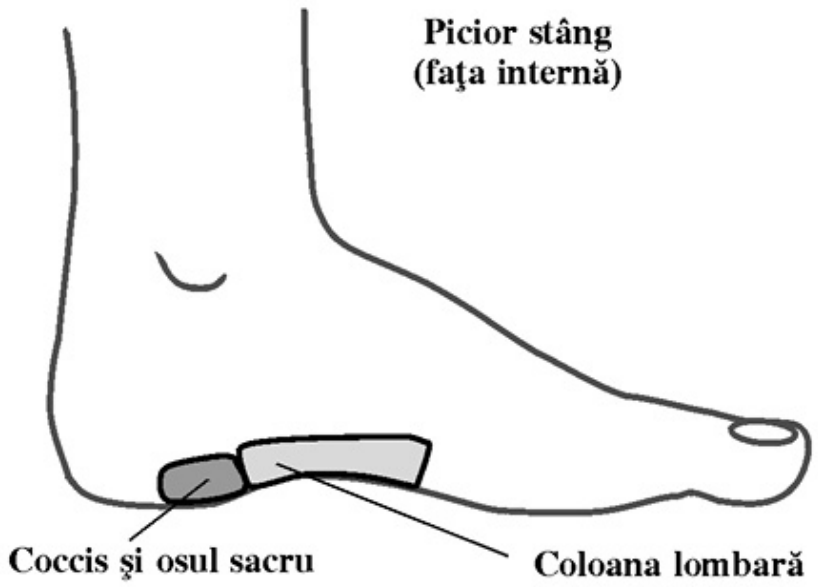


Figura 28 – *Zone reflexogene de pe talpă pentru sciatică*

Schemă de masaj

- traseu rinichi, ureter, vezică urinară – 5-7 minute fiecare parte;
- zona lombosacrală – 3-5 minute de fiecare parte;
- zona nerv sciatic – 15-20 de minute (intern şi extern);
- zona paratiroidiană – 3 minute de fiecare parte.

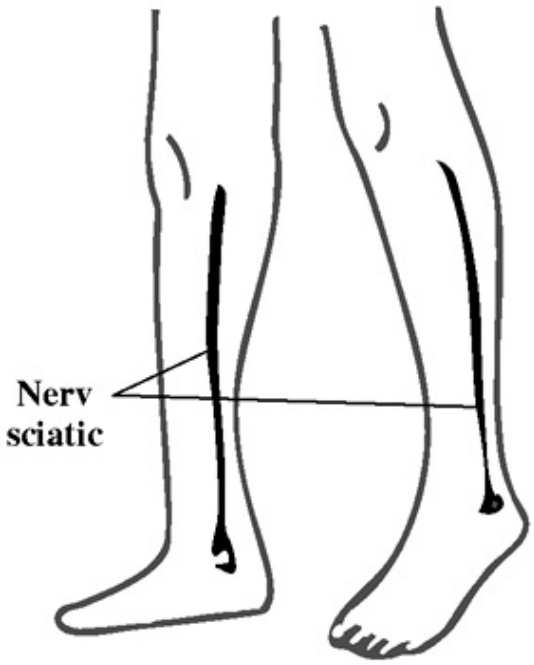


Figura 29 – *Zone reflexogene de pe gambe pentru sciatică*

Masajul se face zilnic, timp de 10-15 zile, apoi se va continua cu 2-3 şedinţe/săptămână, timp de 1-2 luni. Durerile se diminuează după 5-10 şedinţe şi dispar după 20-25 de şedinţe. Cura se poate repeta de 2 ori/an.

Vor fi excluse din consum alcoolul şi cafeaua.

Bolnavii vor face spălături pe tot corpul cu apă rece şi oţet, timp de 15-20 de zile, iar de 2 ori/săptămână vor îmbrăca „mantaua spaniolă” sau cămaşa înmuiată în apă cu sare (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”).

Se va face zilnic masaj al segmentului corespondent (membrul superior de partea respectivă).

Saltelele de pat umplute cu scuturătură de fân au un efect benefic pentru bolnavii suferinzi de coloană sau sciatică.

Pe traiectul coloanei vertebrale lombosacrate şi pe partea posterioară a membrului inferior respectiv se va aplica seara un strat subţire de alifie din

drăgaică (*Galium verum*) şi se va face un masaj foarte uşor. *Mod de preparare*: plante verzi de drăgaică (2 pumni) se taie mărunt şi se amestecă cu 500 de grame de unt topit sau untură proaspătă topită, care să fie caldă, nu fierbinte. Se amestecă bine şi se lasă 12 ore. A doua zi amestecul se reîncălzeşte şi se strecoară prin tifon. Alifia obţinută se păstrează la frigider.

Tratamentul de slăbire în greutate pentru hiperponderali (cu greutate mărită) este absolut necesar, uşurând sarcina din coloana vertebrală.

16. Paralizia şi pareze ale nervilor periferici

Paralizia este diminuarea sau abolirea funcţiei unuia sau mai multor nervi motori sau micşti pe teritoriul lor de distribuţie.

Scăderea sau dispariţia funcţiei motorii a nervului paralizat se datorează întreruperii parţiale sau totale a influxului nervos, provocată de leziunile traumatice, degenerative sau inflamatorii localizate la nivelul rădăcinilor, trunchiului sau terminaţiilor periferice ale nervului.

Paralizia este însoţită de tulburări vasomotorii şi trofice în interiorul nervului lezat.

Paralizia (pareza) poate fi definitivă sau tranzitorie.

După zonele pe care le afectează, paraliziile se împart în:

– monoplegie (paralizia unui membru);
– hemiplegie (fie a membrelor superioare, fie a membrelor inferioare);
– tetraplegie (paralizia tuturor membrelor).

În cazuri de pareze sau paralizii, **masajul reflexoterapeutic** poate fi adjuvant tratamentului chirurgical sau/şi medicamentos, iar uneori poate deveni singurul tratament eficient. Masajul reflexoterapeutic va fi făcut în raport cu zonele paralizate.

În paralizia membrului superior se vor masa zonele:

- zonă reflexă cap – 5 minute de partea inversă a membrului afectat;

- zonă reflexă cervicală – 5 minute;
- zonă reflexă umăr – 5 minute de partea afectată;
- zonă corespondentă membrului afectat – 5-10 minute;
- zonă limfatică corp superior – 3 minute de fiecare punct.

În paralizia membrului inferior vor fi masate zonele:

- zonă reflexă cap – 5 minute de partea inversă a membrului afectat;
- zonă reflexă coloană lombară şi sacrală – 3 minute de fiecare parte;
- zonă reflexă şold interior şi exterior – 3 minute fiecare;
- zonă reflexă umăr de partea membrului paralizat – 3 minute;
- zonă corespondentă membrului afectat – 5-10 minute;
- zonă limfatică corp inferior – 3 minute de punct.

În hemiplegie se vor masa zonele indicate pentru ambele membre superioare sau inferioare, după caz. Masajele vor fi făcute zilnic, timp de 30-40 de zile, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână, timp de 2-3 luni.

Remedii naturiste: Foarte eficientă în tratarea paraliziilor s-a dovedit a fi gelatina de oase. *Mod de preparare*: se pun 2 kg de oase sfărâmate (oase de păsări sau/şi animale) într-o găleată de tablă, care se acoperă cu un capac de tablă cu găurele mici. Se îngroapă pe jumătate în pământ o oală cu gura mai largă decât găleata. Găleata cu capacul pus se aşază cu gura în jos în oală. De jur împrejur găleata şi oala vor fi lipite cu un strat subţire de lut, iar în jurul oalei se va face un foc ce trebuie întreţinut 24 de ore. După această perioadă se îndepărtează lutul rămas, se ridică găleata cu capac cu tot. În oală rămâne gelatina de la oase scursă prin găurelele din capacul găleţii. Această gelatină se pune într-un borcan şi este păstrată

la frigider. Cu ea va fi uns bolnavul în locurile paralizate, de 5 ori/zi, timp de 7 zile.

La nevoie, procedeul poate fi repetat după două săptămâni.

Pe locurile paralizate mai poate fi aplicat terci cald din frunze opărite de tătăneasă. Frunzele opărite vor fi zdrobite cu un sucitor şi apoi întinse pe un tifon care se aplică pe zona paralizată. Terciul poate fi menţinut toată noaptea pe zonele afectate.

Intern:

- 2 ceşti de infuzie de cimbru (*Thymus serpyllum*), 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 de ml de apă clocotită;
- infuzie de dediţel (*Pulsatilla montana*), 1-2 ceşti/zi;
- infuzie de măcriş mărunt (*Rumex acetosella*), 2 ceşti/zi.

16.1. Hemiplegii şi paraplegii spastice

Hemiplegia este paralizia flască sau spastică a unei jumătăţi de corp, datorată unei leziuni neurologice infecţioase sau traumatice, situată în encefal sau în învelişul cervical al măduvei spinării.

Paraplegia este paralizia membrelor inferioare.

Masajul reflexoterapeutic poate fi uneori decisiv în ameliorarea sau tratarea acestor genuri de paralizii. În hemiplegiile de pe partea stângă a corpului se va masa zona reflexă a capului de pe partea dreaptă, situat în degetul mare de la piciorul stâng. În hemiplegiile de pe partea dreaptă se va masa zona reflexă a capului de pe partea stângă, situată în degetul mare

de la piciorul drept. Va fi masată şi zona cervicală, precum şi traiectul rinichiului.

Schemă de masaj

- zonă reflexă cap – 5-10 minute;
- zonă reflexă cervicală – 5 minute;
- zonă rinichi, uretere, vezică – 5 minute de fiecare parte;
- zonă sistem limfatic – 2 minute fiecare punct.

În paralizia membrelor inferioare se vor masa zonele:

- zonă cap bilateral – 5-8 minute;
- zonă coloană vertebrală – 5 minute de fiecare picior;
- zone segmente corespondente – 5 minute segment;
- zonă rinichi, uretere, vezică – 5 minute de fiecare picior;
- zone limfatice – 2 minute fiecare punct.

Masajul va fi făcut o dată/zi, timp de 30-40 de şedinţe, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână încă 4-8 săptămâni.

În caz de paralizie a membrelor inferioare se va folosi şi reţeta de gelatină din oase care va fi aplicată pe coloană şi membrele inferioare.

Intern:

- infuzie de cimbru (*Thymus vulgaris L.*), 2-3 ceşti/zi.

Extern:

- băi generale de rozmarin (*Rosmarinus officinalis*). Băile se vor face zilnic, baia va dura 15 minute, temperatura 37 °C, timp de 7-10 zile.

- băi cu flori de fân: se fierb 1,5-2 kg de fân timp de 30 de minute, în 5 litri de apă, iar conţinutul se amestecă în apa de baie. Se vor face 14-21 de băi a câte 15 minute fiecare.
- băi generale de cimbru, 1-2/săptămână.

Atât în cadrul afecţiunilor prezentate, cât şi în alte afecţiuni în afara tratamentelor indicate şi descrise, puteţi apela şi la alte puncte de masaj indicate la palme, coloană vertebrală, ureche.

Zonele reflexe respective sunt prezentate în cadrul capitolului „Planşe cu zone reflexogene”.

17. Boli stomatologice

Cavitatea bucală este împărţită de arcadele dentare în două părţi:

- vestibulul bucal (situat în afara arcadelor dentare, fiind cuprins între dinţi, gingii, buze şi obraji);
- cavitatea bucală propriu-zisă (situată în interiorul arcadelor dentare).

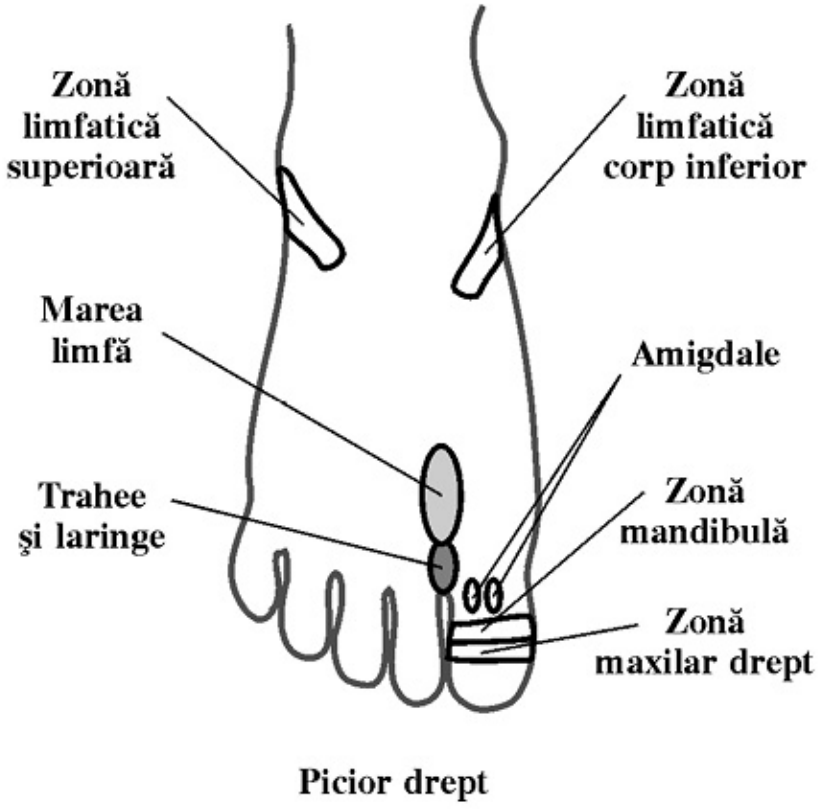


Figura 30 – *Zone reflexogene pentru boli stomatologice*

Alimentele ingerate suferă transformări fizice şi chimice în cavitatea bucală. Dinţii au rol mecanic împreună cu musculatura maxilarelor, triturând (sfărâmiţând) alimentele. Glandele salivare produc saliva, cu rol în digestia bucală. O serie de afecţiuni ca: gingivita, stomatita, paradontoza beneficiază de tratament reflexoterapeutic. Zonele reflexe ale mandibulei se găsesc pe faţa superioară a degetelor mari de la picioare, situate în bandă, la rădăcina unghiei. Zonele reflexe pentru maxilarul superior sunt tot în bandă, superior zonei mandibulare. Zonele reflexe se găsesc la ambele picioare în zonele reflexe indicate.

17.1. Gingivitele

Gingivitele sunt inflamaţii ale mucoaselor gingivale. Pot apărea în tulburări ale glandelor endocrine, în tulburări metabolice, în boli acute şi cronice ale organelor interne etc. Cauzele locale care pot provoca gingivitele sunt: întreţinere neigienică a cavităţii bucale, depuneri de tartru pe dinţi, proteze incomode etc.

Masajul reflexoterapeutic în zonele maxilare va aduce un flux crescut de sânge, stopând şi eliminând inflamaţia locală. Dacă există tartru pe dinţi va fi curăţat la cabinetul de stomatologie profilactică.

Va fi necesar masajul reflexoterapeutic şi asupra altor zone corespondente unor structuri, glande sau organe interne cauzatoare de inflamaţii gingivale.

Schemă de masaj

- zone reflexe maxilar şi mandibulă – 5 minute de fiecare picior;
- zona reflexă a organului (organelor) cauzant(e) – 5-10 minute;

- zone limfatice corp superior – 2 minute de fiecare punct.

Masajul se va face 1-2 ori/zi, timp de 5-10 zile, iar de 3-4 ori/zi se va clăti gura cu infuzie de frunze de nuc (o linguriţă la 1/4 litru de apă clocotită) sau cu ceai pentru gargară (de la plafar sau farmacii). Gargara făcută cu infuzie din plante de coada-calului (*Equisetum arvense*) (de 4-5 ori/zi) s-a dovedit un bun dezinfectant şi cicatrizant al cavităţii bucale, ca şi gargara făcută cu infuzie de salvie (jales) (*Salvia officinalis*).

Simptomele se atenuează după 6-8 şedinţe şi dispar după aproximativ 15-20 de şedinţe.

Igiena bucală va fi respectată cu stricteţe. În fiecare zi se vor consuma 2-3 morcovi cruzi.

17.2. Stomatitele

Sunt afecţiuni inflamatorii ale mucoasei bucale ce se manifestă prin: mucoasă roşie, ulceraţii sau gangrene, uneori adenopatie submaxilară, depozite de fibrină, dureri foarte mari la atingerea mucoaselor.

Stomatitele pot apărea ca infecţii banale, prin exacerbarea florei obişnuite, favorizate de tartrul dentar (piatră depusă pe dinţi), de iritaţii prin nicotină, alcool, substanţe chimice, condimente şi igienă bucală necorespunzătoare; toate acestea duc la stomatite, gingivite etc. Stomatitele infecţioase specifice sunt produse de viruşi (stomatita aftoasă, herpetică), de o ciupercă (*Oidium albicans* – Candidoză). Stomatitele tuberculoase şi sifilitice sunt mai rare.

Regimul igieno-dietetic este absolut necesar. Se vor consuma lichide (ceaiuri) şi mâncăruri uşoare, neiritante. Gura se clăteşte cu ceai de

muşeţel (*Matricaria chamomilla L.*), infuzie de nuc (*Juglans regea*), infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*), salvie (*Salvia officinalis*), ceaiuri pentru gargară (de la plafar sau farmacii); infuzia de turiţă-mare (*Agrimonia eupatozia*) este un foarte bun remediu în inflamaţiile mucoasei bucale. Stomatitele beneficiază de **tratament reflexoterapeutic**, stopând procesul inflamator bucal şi crescând puterea de apărare a organismului.

Schemă de masaj

- zone reflexe maxilar şi mandibulă – 3-5 minute de fiecare picior;
- zone limfatice corp superior – 3 minute de punct;
- zone suprarenale – 3 minute de fiecare.

Vor fi necesare 1-2 şedinţe/zi, timp de 10-15 zile şi o igienă bucală riguroasă.

17.3. Paradontozele

Paradontozele sunt afecţiuni stomatologice ce prind mucoasa gingivală şi ţesuturile de susţinere a dinţilor. În aceste afecţiuni, gingiile se decolează de pe dinţi, iar aceştia se clatină şi sunt foarte sensibili la cald, rece sau dulce.

Masajul reflexoterapeutic va îmbunătăţi circulaţia sangvină a gingiilor, până la dispariţia, în timp, a stării inflamatorii. Masajul dă rezultate în funcţie de timpul în care se intervine. Cu cât mai incipient este stadiul în care se începe tratamentul, cu atât mai repede vor apărea rezultatele.

Schemă de masaj

- zone reflexe maxilar şi mandibulă – 5 minute de fiecare picior;
- zone limfatice corp superior – 3 minute de fiecare punct.

Masajul poate fi făcut zilnic sau la 2 zile, chiar pe o perioadă lungă (uneori 6-10 luni). Se va întreţine o igienă strictă a gurii, se vor face periaje pe gingii după fiecare masă cu paste de dinţi ce conţin substanţe antiseptice. Când paradontozele sunt favorizate de hipertiroidie, se vor masa 3-5 minute zonele tiroidiene.

În fiecare zi se vor mesteca, cu răbdare, 3-5 grame de propolis, care apoi se înghit. Consumul a 2-3 morcovi cruzi/zi va avea un efect binefăcător în afecţiunile dentare şi gingivale, ca şi masajul zilnic al gingiilor cu suc de morcov şi/sau de sfeclă roşie. Se recomandă şi gargara, de 4-5 ori/zi, cu infuzie de coada-calului (*Equisetum arvense*) sau de salvie (jales) (*Salvia officinalis*).

18. Boli ginecologice

Tulburările de menstruaţie funcţionale sunt anomalii de ritm şi cantitate ale sângerării menstruale. Din acest punct de vedere se disting:

- hipermenoreea (menstruaţie la intervale normale, dar cu pierderi excesive de sânge);
- polimenoreea (cicluri scurte la 18-21 de zile, cu debit normal, prelungit sau abundent);
- oligomenoreea (menstruaţii la 35-50 de zile);
- metroragia (pierderea de sânge între menstruaţii);
- amenoreea (lipsa totală a menstruaţiei – poate fi gravidică, de lactaţie, de menopauză sau provocată de stări patologice ale uterului sau ovarelor);
- dismenoreea (menstruaţia cu dureri).

Ciclul menstrual este un act fiziologic; femeia sănătoasă nu suferă în timpul ciclului menstrual. O dată cu afectarea aparatului genital, cât şi a altor organe sau structuri, ciclul menstrual capătă aspecte patogene cu repercusiuni asupra întregului organism feminin.

Igiena generală şi, în special, cea locală sunt absolut necesare, prevenind sau chiar tratând unele afecţiuni ginecologice. În timpul ciclului femeia va purta, aplicat în vulvă, un tampon curat de vată sau un tampon special cu această destinaţie, pe care îl schimbă de câteva ori pe zi, fiind interzise în această perioadă:

- spălăturile vaginale;
- eforturile mari şi sporturile de performanţă;
- raporturile sexuale;
- băile generale (în cadă, bazine, apă de mare).

Sunt recomandate duşurile şi baia generală la terminarea menstruaţiei.

AtenŢie**!** Nu se va aplica masajul reflexoterapeutic în zonele corespondente organelor genitale în perioada menstruaţiei.

Zonele reflexe ale organelor genitale (vezi fig. 31):

- Zona reflexă a uterului se află pe faţa internă a călcâiului, în sus, pe lângă maleola internă (la ambele picioare).
- Zona reflexă a ovarelor (anexelor) se află pe faţa externă a piciorului, deasupra călcâiului şi în spatele maleolei externe (la ambele picioare).
- Zona reflexă a vaginului (uretrei) se află pe faţa internă a piciorului, sub maleola internă, în diagonală, de la zona reflexă a uterului până la zona reflexă a vezicii urinare (la ambele picioare).
- Zona reflexă pentru tulburările de ciclu (menstruale) se găseşte pe faţa externă a gambei, de-a lungul tendonului lui Achile (la ambele picioare).
- Zonele reflexe pentru ovare, trompe se găsesc pe aceeaşi parte a organului corespondent. Există multe afecţiuni ginecologice care beneficiază cu succes de tratamentul prin masaj reflexoterapeutic: vaginita, vulvovaginita, anexita, metroanexita, metroragiile, dismenoreea, amenoreea, tulburări de menstruaţie etc.

Pentru a preveni îmbolnăvirea organelor genitale, femeile trebuie să respecte unele reguli de igienă genitală:

– în perioada menstruaţiei se vor evita: frigul, eforturile şi contactele sexuale;
– de 2-3 ori/zi (în timpul menstruaţiei) se va spăla cu săpun şi apă călduţă regiunea vulvo-perineală;

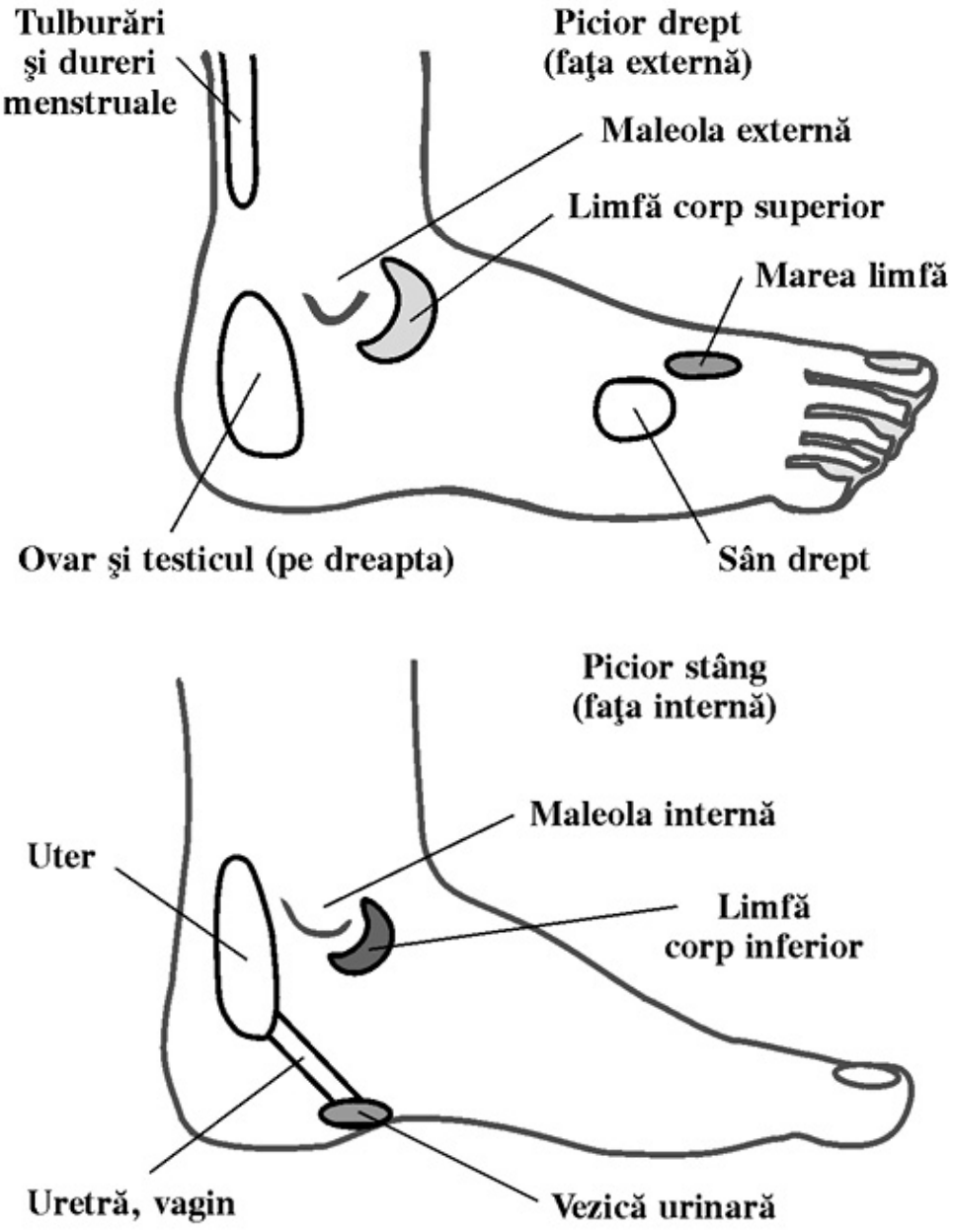


Figura 31 – *Zone reflexogene de pe picioare pentru organele genitale*

– pentru oricare simptom anormal (durere, scurgeri, hemoragie etc.) va fi necesar consultul unui medic ginecolog;
– examenele genitale periodice vor depista la timp, uneori, anumite afecţiuni greu de tratat dacă sunt mai vechi (cancer, sifilis, blenoragie etc.).

18.1. Vaginita (vulvovaginita)

Vaginita este inflamaţia vaginului, de cele mai multe ori prinzând şi vulva (vulvovaginita).

Cauze:

– igiena insuficientă a regiunii vulvo-vaginale;
– umiditatea regiunii (din cauza urinei);
– întrebuinţarea unor antiseptice;
– iritaţii de ordin mecanic (masturbaţia, raporturi sexuale excesive);
– existenţa diferitelor infecţii (blenoragie, trichomonas, sifilis, viermi intestinali etc.);
– diabetul.

Simptome:

– scurgere abundentă de culoare alb-gălbuie;
– usturime;
– dureri vaginale (mai ales la urinat şi în timpul contactelor sexuale);
– prurit (mâncărime) vulvo-vaginal.

Prin **masajul reflex**, inflamaţia vulvo-vaginală va ceda, sporind circulaţia sangvină în organele afectate.

Schemă de masaj

- zona reflexă vagin – 5-10 minute pe ambele picioare;
- zona reflexă limfatică corp inferior – 3 minute de fiecare punct;
- zona traseu renal (rinichi, uretere, vezică) – 5 minute pe ambele picioare.

Şedinţele se vor face zilnic, simptomatologia atenuându-se după 5-6 zile şi dispărând după 10-15 şedinţe.

Simultan cu masajul reflex se vor face **băi de şezut** cu muşeţel, coada-şoricelului şi spălături vaginale. Zilnic se vor bea 2-3 ceşti **infuzie din plante** ca: pedicuţă (*Lycopodium clavatum*), coada-şoricelului (*Achillea millefonium*), urzică moartă galbenă (*Lamium galeobdolon*), muşeţel (*Matricaria chamomilla L.*), gălbenele (*Flores Calendulae*). Aceste ceaiuri sunt folosite atât în afecţiuni ale căilor urinare, cât şi în afecţiuni genitale etc.

Un efect benefic îl are şi infuzia de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*), 1 linguriţă plină de plantă la 250 de ml de apă clocotită, 2-3 ceşti/zi.

Respectând igiena locală şi masajul reflexoterapeutic, în peste 90% din cazuri, remediile precizate dau rezultate foarte bune.

18.2. Anexita (metroanexita)

Anexita este inflamarea anexelor (ovare, trompe uterine). Metroanexita este inflamaţia mucoasei muşchiului uterin şi a anexelor, cauzată de microbi ca: stafilococi, streptococi, gonococi, colibacili. Aceşti microbi acţionează separat sau asociaţi.

Simptome:

– în faza acută: febră şi dureri în fosele iliace.
– în formele cronice: dureri percepute îndeosebi la palparea abdomenului inferior.

Masajul reflexoterapeutic se va face în zonele reflexe ale uterului şi anexelor (ovare, trompe), pentru a dezinflama organele pelviene.

Schemă de masaj

- zona reflexă uter – 5 minute pe fiecare picior;
- zona reflexă anexe – 5 minute pe fiecare picior;
- zone limfatice corp inferior – 2 minute de fiecare punct.

Masajul se va face zilnic, indicându-se totodată ceaiuri şi spălături vaginale.

Ceaiuri (remedii naturiste):

- urzică moartă galbenă (*Lamium galeobdolon*), infuzie (o linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă), 2-3 ceşti/zi;
- coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), infuzie (2-3 ceşti/zi);
- gălbenele (*Flores Calendulae*), infuzie (două linguriţe de flori la 200 de ml de apă clocotită). Se bea în două reprize pe zi, pe nemâncate.
- salvia (*Salvia officinalis*), infuzie (o linguriţă la 1/4 litru de apă clocotită);
- creţişoara (*Alchemilla vulgaris*), infuzie (2-3 ceşti/zi).

Se pot face şi două spălături intravaginale pe zi, din flori de salvie.

Rezultatele sunt bune în peste 85% din cazuri.

În metroanexitele cronice sunt necesare peste 10-15 şedinţe.

18.3. Metroragii

Sunt scurgeri de sânge din uter, prin vagin, în afara menstruaţiei.

Tratament: Se va masa 10-15 minute/zi zona uterului. Pentru oprirea hemoragiei sunt necesare 8-15 şedinţe, câte una pe zi.

Remedii naturiste: În această perioadă se beau ceaiuri de:

- frunze de urzică (*Urtica dioica*), 2-3 ceşti/zi infuzie – 1 linguriţă cu vârf de plantă la 250 de ml de apă clocotită.
- coada-calului (*Equisetum arvense*), 3 ceşti/zi infuzie – 1 linguriţă cu vârf de plantă la 250 de ml de apă clocotită.
- traista-ciobanului (*Capsella bursa pastoris*), 2-3 ceşti/zi infuzie – 1 linguriţă cu vârf de plantă la 250 de ml de apă clocotită.

18.4. Dismenoreea (Algomenoreea)

Durerea pelviană acută ciclică şi cea cronică reprezintă un mare procent din acuzele ginecologice şi se numără printre cele mai solicitante probleme cu care se confruntă practica medicală ginecologică. Durerea acută este intensă şi caracterizată prin instalare bruscă, creşte în intensitate şi durată scurtă. Durerea ciclică este asociată cu ciclul menstrual.

Dismenoreea sau menstruaţia dureroasă reprezintă sindromul dureros care precedă sau însoţeşte menstruaţia şi în care algia abdomino-genitală

domină simptomatologia clinică.

În patologia genitală sunt citate între 8-26% din cazuri, fiind clasificată în:

- dismenoree primară care apare, de obicei, în primii 1-2 ani de la instalarea menarhei, după stabilirea ciclurilor ovulatorii. Tulburarea este specifică femeilor tinere, dar poate persista până la a V-a decadă a vieţii, fiind frecvent funcţională;
- dismenoree secundară care se dezvoltă, de obicei, după ani de zile de la instalarea menarhei, poate exista şi în prezenţa ciclurilor ovulatorii şi este frecvent organică.

În etiologia dismenoreei primare s-au emis mai multe cauze (Jonatan S. Berek, Eli Y. Adashi, Paula A. Hillard, 1999):

- cauze organice: malformaţiile sau hiperplaziile uterine, atreziile colului uterin, distrofia ovariană;
- cauze funcţionale: dezechilibre între estrogeni – progestativi; modificări histochimice legate de acţiunea prostaglandinelor (mai precis faptul că aceşti compuşi se află în cantităţi crescute la nivelul endometrului secretor spre deosebire de endometrul proliferativ).

În etilogolia dismenoreei secundare se enumeră următoarele cauze (E. Proca, 1993):

- organice, reprezentate de:
  - tulburări de statică uterină;
  - congestii;
  - fibroze;
  - inflamaţii cronice utero-anexiale;
  - sechele postinflamatorii;

– nevrite ale plexului hipogastric;
– endometrioza.

- cauzele funcţionale, reprezentate, în principal, de diskinezia uterină.

Alte cauze extragenitale:

- litiaza urinară;
- afecţiuni psihice;
- factori de mediu nefavorabil (frig, umezeală etc.).

Pe lângă cele două tipuri de dismenoree, se mai întâlnesc şi alte forme clinice:

– dismenoreea spastică;
– dismenoreea congestivă (ovariană), care apare în perioada premenstruală;
– dismenoreea membranoasă – durerea însoţeşte eliminări brutale ale endometrului.

Dismenoreea primară debutează, de obicei, cu câteva ore înainte sau imediat după instalarea perioadei menstruale şi poate dura până la 48-72 ore. Durerea este asemănătoare celei din timpul travaliului, colicativă, localizată suprapubian şi poate fi însoţită de dureri lombosacrale (iradiază pe faţa anterioară a coapsei) sau de fenomene secundare (cefalee cu aspect de migrenă, uneori greţuri, lipotimii, vărsături, diaree, dureri sub formă de bară epigastrică, erupţii cutanate etc.). Uneori sângele menstrual este în cantitate mică, de culoare închisă, alteori abundent cu cheaguri.

Efectele reflexoterapiei asupra aparatului genital şi funcţionalităţii acestuia

Tratamentul reflexologic poate ajuta bolnava în mod direct sau practicat ca o metodă paralelă, complementară altor terapii, acţionând imediat asupra procesului patologic, împiedicând evoluţia afecţiunii spre forma cronică şi eliminând câmpurile perturbatoare circulatorii şi energetice ce pot bloca efectul holistic. Prin liniile de transfer energetic, reflexoterapeutul transmite mesaje preluate la nivelurile bio-moleculare şi prelucrate rapid de organismul pacientei.

Efectele masajului reflexogen asupra aparatului genital sunt:

- îmbunătăţirea circulaţiei sanguine în organele aparatului genital, care conduce la redresarea funcţiei acestor organe, împiedicând cronicizarea afecţiunilor şi antrenând refacerea structurilor afectate;
- multiplicarea curenţilor limfatici, care induce intensificarea imunităţii, deci prevenirea stazelor, a congestiilor şi a stărilor inflamatorii;
- împiedicarea apariţiei zonelor de fibroză şi generarea regresiei celor deja instalate;
- reglarea funcţiilor hormonale, dezvoltarea armonioasă a organelor genitale şi funcţionarea lor corespunzătoare;
- prevenirea şi combaterea sterilităţii secundare;
- creşterea elasticităţii şi a tonicităţii pereţilor uterului;
- reglarea ciclului menstrual;
- activitatea normală a glandelor lactofore;
- prevenirea şi tratarea chisturilor ovariene şi a fibroamelor uterine;
- optimizarea funcţiilor endocrine între aparatul genital, tiroidă şi hipofiză (tiroida, considerată „al treilea ovar”, coordonează activitatea ovariană, iar hipofiza, funcţiile de ovulaţie, efectuând şi conexiunile specifice ale glandelor cu sistemul nervos central);

- combaterea frigidităţii;
- diminuarea simptomatologiei din patologia genitală: usturimi, dureri, prurit, scurgeri etc.;
- combaterea stărilor inflamatorii genitale prin mecanismul de fagocitoză;
- atenuarea simptomatologiei specifice menopauzei prin activarea sistemului nervos vegetativ şi reglarea hormonală.

Dismenoreea reacţionează foarte bine la **tratamentul reflexoterapeutic**. Sunt necesare 15-25 de şedinţe, apoi se va continua cu 2 şedinţe/săptămână, timp de 1-2 luni.

Schemă de masaj

- zone reflexe ale uterului – 5 minute de fiecare parte;
- zone reflexe ale anexelor – 3 minute de fiecare parte;
- zone reflexe tiroidă – 3 minute de fiecare parte;
- zona pentru dureri menstruale – 5 minute de fiecare parte.

Se vor bea **ceaiuri** (infuzie) de urzică moartă galbenă (*Lamium galeobdolon*), 2-3 ceşti/zi (o linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă clocotită), foarte indicată în dureri menstruale. Infuzia de flori de gălbenele (*Flores Calendulae*) calmează durerile şi reglează ciclul. La primele 4-5 şedinţe de masaj, zonele reflexe uterine, anexe şi zonele pentru dureri menstruale sunt extrem de dureroase, dar nu trebuie abandonat masajul plantar, ci trebuie efectuat prin apăsări mai uşoare şi progresive la început.

18.5. Amenoreea

Amenoreea este lipsa totală a menstruaţiei. Când este cauzată de stări patologice ale ovarelor sau uterului, poate fi tratată prin masaj reflexoterapeutic.

Se vor masa zonele reflexe ale uterului şi ovarelor, zilnic, deblocând circulaţia sangvină, care va reface structura organelor afectate şi funcţia lor. Sunt necesare 15-25 de şedinţe până la apariţia menstruaţiei. După instalarea menstruaţiei se vor continua şedinţele, de 2-3 ori/săptămână, încă o lună.

Schemă de masaj

- zone reflexe uter – 5 minute la fiecare picior;
- zone reflexe ovare – 3-5 minute la fiecare picior;
- zone reflexe tiroidă – 3 minute la fiecare picior;
- zone reflexe hipofiză – 3 minute la fiecare picior;
- zone limfatice corp inferior – 3 minute pentru fiecare punct.

Remedii naturiste: Infuzia de muşeţel (*Matricaria chamomilla*), o linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă clocotită, băută de 3 ori/zi, câte o ceaşcă, va avea un efect bun în tulburări de menstruaţie (şi în amenoree). Infuzia de coada-şoricelului (*Achillea millefolium*), o ceaşcă/zi, pe stomacul gol, va grăbi declanşarea menstruaţiei (mai ales a primei menstruaţii).

18.6. Tulburări de menstruaţie

Tulburările de menstruaţie se împart în mai multe categorii:

- tulburări la intervale normale, dar cu cantităţi de sânge mai mici sau mai mari decât la menstruaţia normală;
- cicluri la perioade scurte (18-21 de zile);
- cicluri la perioade mari (35-50 de zile).

În cazul ciclurilor neregulate, se vor masa zonele reflexe ale ovarelor, uterului şi tiroidei, pentru reglarea funcţiei ovariene.

Schemă de masaj

- zona reflexă uter – 5 minute la fiecare picior;
- zona reflexă ovare – 3 minute la fiecare picior;
- zona reflexă tiroidă – 3 minute la fiecare picior;
- zona limfatică corp inferior şi superior – 2 minute pentru fiecare punct.

După 20-25 de şedinţe (1/zi), ciclurile menstruale se vor regla, dar este necesar să se continue cu 1-2 şedinţe/săptămână, timp de o lună.

În peste 90% din cazurile de tulburări de menstruaţie, reflexoterapia dă rezultate foarte bune.

Remedii naturiste: Următoarele **ceaiuri** sunt utile şi în tulburările menstruale:

- infuzie de cimbru (*Thymus vulgaris L.*) – o linguriţă de plantă la 1/4 litru de apă clocotită, 1-2 ceşti/zi, va stimula cantitatea de sânge a ciclului menstrual;
- infuzie din planta traista-ciobanului (*Capsella bursa-pasoris*), 2-3 ceşti/zi, va contribui la oprirea sângerării în menstruaţii prelungite;

- vâscul (*Viscum album L.*) – se va pregăti ca preparat rece (o linguriţă de vâsc tăiat mărunt se pune seara în 1/4 litru de apă rece, iar dimineaţa se încălzeşte uşor şi se strecoară). Se beau 2-3 ceşti/zi. Acest ceai are un efect deosebit în dereglările menstruale (este indicat mai ales în hemoragiile puternice).

Percuţia uşoară a vertebrei D7 şi D9 (1 minut/zi) va stimula funcţia ovarelor şi va calma durerile menstruaţiei (vezi planşa cu „Reflexologia vertebrală”).

PARTEA A III-A

Alcoolismul, tabagismul şi consumul abuziv de medicamente

1. Alcoolismul

Sunt consideraţi alcoolici băutorii excesivi, care consumă băuturi alcoolice în mod sistematic, devenind dependenţi de alcool şi prezentând tulburări ale stării fizice şi mentale. Alcoolul este cel mai accesibil toxic dătător de bună dispoziţie. Ultimele statistici ne îngrijorează şi mai mult din cauza măririi consumului de alcool şi extinderii lui în rândurile femeilor şi tineretului.

Copiii, având organismul în creştere, sunt deosebit de sensibili la alcool. Pot fi întâlniţi destui tineri care consideră că a consuma alcool reprezintă o manifestare a maturităţii, o cerinţă a vieţii civilizate. Chiar şi atunci când nu suportă alcoolul, ei fac eforturi să se acomodeze cu băutura, încercând să fie „la înălţime”, să ţină pasul cu cei experimentaţi în arta băuturii. Un vechi proverb spune: „Beţia este începutul tuturor relelor”. Alcoolismul constituie o problemă deosebit de complexă, medicală, socială, economică, pedagogică şi etică în acelaşi timp.

Există deci o arie largă de consecinţe ale consumului de alcool, începând cu scăderea atenţiei, agitaţie, somnolenţă, diminuarea randamentului fizic şi intelectual şi conducând în timp la alterarea fizicului şi a sănătăţii.

Obişnuinţa nu înseamnă că organismul „s-a deprins cu otrava”, dimpotrivă, alcoolul continuă să distrugă pe nesimţite sănătatea, favorizând apariţia unor boli de inimă, nervoase, digestive etc. Astfel, consumul

sistematic de băuturi alcoolice induce instalarea unor boli cronice ale tubului digestiv.

Mucoasa stomacului şi intestinelor se alterează încontinuu sub influenţa alcoolului, cauzând tulburări ca: balonări, arsuri, ulcere, dureri locale, diaree etc.

Cel mai frecvent este afectat ficatul, primul filtru împotriva toxinelor care atentează la sănătatea organismului. Obosite şi supraîncărcate cu alcool, celulele hepatice se sclerozează, ducând la instalarea cirozei hepatice. Consumul de alcool are consecinţe grave şi asupra inimii, care îşi măreşte volumul, iar ţesuturile proprii se alterează, apărând şi tulburări nefaste în circulaţia sângelui, respiraţie şi funcţionarea generală a organismului.

În urma abuzului de alcool apar efecte negative asupra celulei nervoase, a glandelor endocrine, respectiv sexuale. Capacitatea de rezistenţă la îmbolnăviri este mult scăzută la alcoolici. De semnalat numărul mare de accidente de circulaţie, accidente de muncă, criminalitate crescută cauzate consumurilor excesive de alcool.

Reţete naturale pentru dezintoxicarea alcoolicilor

• Pedicuţa (*Lycopodium clavatum*), cunoscută şi sub denumirea de talpa-ursului, brânza-ursului, brădişor, bunceag, crucea-pământului etc. Trebuie folosită sub formă de infuzie (o linguriţă de plantă la 250 de ml de apă clocotită) şi luată în două reprize pe zi (150 de ml dimineaţa cu 30 de minute înainte de micul dejun şi 100 de ml cu 30 de minute înainte de prânz). Pe lângă alte calităţi deosebite pe care le are, pedicuţa este

recomandată şi în tratamentele de dezintoxicare a alcoolicilor. Cura poate să dureze 14-21 de zile, apoi se face o pauză de două săptămâni, reluându-se dacă este necesar.

• *Dezintoxicare rapidă cu miere de albine*. Sunt necesare 900 de grame de miere naturală de albine care se ia după următoarea schemă:

– la ora 18 se iau 6 linguriţe cu miere;
– din 20 în 20 de minute se iau tot câte 6 linguriţe cu miere (în total 36 linguriţe cu miere).

Deci la ora 18 – 6 linguriţe, la 18 şi 20 de minute – 6 linguriţe, la 18 şi 40 de minute – 6 linguriţe, la 19 – 6 linguriţe, la 19 şi 20 de minute – 6 linguriţe, iar la 19 şi 40 de minute alte 6 linguriţe, apoi se poate lua masa de seară şi pacientul se culcă.

În dimineaţa următoare se iau de 3 ori câte 6 linguriţe cu miere din 20 în 20 de minute, servindu-se apoi dejunul. La 10 minute după dejun se iau tot 6 linguriţe cu miere. Înainte de masa de prânz se iau 4 linguriţe cu miere ca aperitiv, se serveşte prânzul şi imediat se mai iau 4 linguriţe cu miere şi se încheie tratamentul.

La ora 18, organismul va fi complet dezalcoolizat. Dacă alcoolicul încearcă să mai bea, se va simţi rău şi va vomita. După 5-10 zile poate reapărea gustul pentru băutură, dar este mult diminuat. Această cură de dezintoxicare nu poate fi aplicată la bolnavii diabetici.

• Băutorilor de spirtoase li se recomandă următorul procedeu:

– se pilesc 2 cm dintr-un corn de vacă, iar pilitura obţinută se amestecă într-un litru de ţuică. Repulsia faţă de băutură se instalează repede după ingerarea unei cantităţi din sticla respectivă.

• Drojdia de bere – se iau câte 70 de grame pe zi până la dezintoxicare.

• Cimbrul (*Thymus serpyllum*) – infuzie – 20 de grame de plantă la un litru de apă clocotită. Se ia din 15 în 15 minute câte o lingură (este foarte posibilă apariţia vomei, diareii şi transpiraţiei abundente).

• Este recomandat ca bolnavul să recurgă la autosugestie, folosind formula „alcoolul îmi face rău”, străduindu-se să simtă repulsie faţă de orice fel de băutură alcoolică. Se spune că alcoolismul este „o boală pe care bolnavul şi-o poate vindeca singur”. Dar de la voinţa omului de a se vindeca până la punerea în aplicare a hotărârii este o cale foarte lungă. Alcoolicii cronici aparţin categoriei de bolnavi pe care nu-i poţi ajuta contra voinţei lor.

Cooperarea la nivel psihic cu bolnavul este un pas important în reuşita tratamentului.

Este necesară analiza cauzelor ce au condus şi întreţin deprinderea de a bea, încercând să le eliminăm în timp, cu accepţiunea bolnavului, sau să le diminuăm pe cât posibil. Mulţi alcoolici cronici nu se sperie de consecinţele grave ale alcoolului asupra sănătăţii lor şi nu-i sperie nici gândul morţii. Cu astfel de bolnavi este mai dificilă cooperarea, dar nu imposibilă. Important este să găsim punctele sufleteşti „fierbinţi” din cauza cărora cel în cauză ar fi în stare să renunţe la alcool sau să-l diminueze.

Oricare ar fi rezultatul, merită să luptăm, convinşi că vom învinge acest teribil flagel care distruge milioane de oameni şi atrage în suferinţa lor alte milioane.

Filozoful latin Seneca (4 î.e.n. – 65 e.n.) vorbea despre beţie ca despre „o nebunie voluntară”.

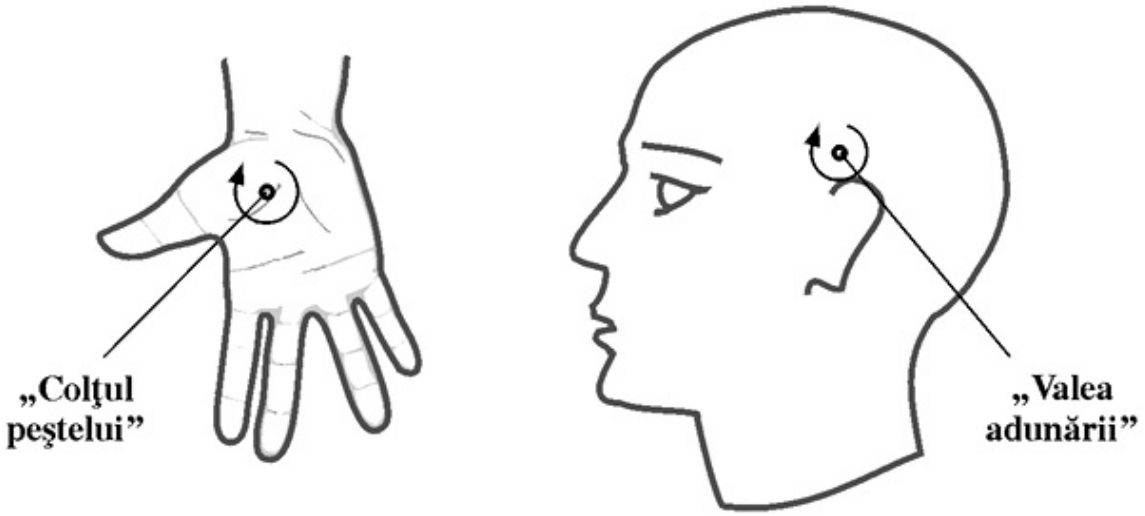


Figura 32 – *Puncte pentru tratarea alcoolismului*

Presopunctura constituie la rândul ei un remediu al beţiei. Masarea câtorva puncte sunt suficiente pentru a scoate beţivul din criză. Aceste puncte sunt:

– „Colţul peştelui” – situat la baza degetului mare, pe partea palmară – P_{10} (fig. 32);
– „Valea adunării” – VB_8 (fig. 32) situat la o măsură deasupra urechilor – tonifiere. Prin tonifiere se înţelege apăsarea perpendiculară cu un deget pe locul indicat, timp de 1 minut, în sensul acelor de ceasornic.

2. Tabagismul

Tabagismul este o intoxicare cronică cu nicotină şi gudroane, datorată inhalării fumului de ţigară. Este greşită opinia potrivit căreia fumatul ar exercita o acţiune binefăcătoare (de stimulare) asupra activităţii intelectuale, respectiv de reducere a stărilor psihice tensionate.

Consumul intens de tutun, direct sau prin inhalare, provoacă procese de epuizare fizică şi intelectuală, respectiv dereglări grave în organism, nu de puţine ori cu consecinţe dezastruoase.

Fumatul are consecinţe grave asupra tuturor organelor şi funcţiilor corpului uman. Statisticile mondiale arată că 90-98% dintre bolnavii de cancer pulmonar sunt vechi fumători. Nicotina, mai ales în combinaţie cu alcoolul, favorizează apariţia bolilor cardio-vasculare, a tuberculozei, a unor boli cronice pulmonare, digestive etc. De asemenea, nicotina deteriorează activitatea glandelor sexuale, cu slăbirea funcţiei sexuale inclusiv la cei tineri.

Obiceiul de a fuma se formează de cele mai multe ori încă dinaintea vârstei adulte, printre şcolari şi tineretul de ambele sexe. Deosebit de grave la tineret sunt tulburările glandelor endocrine ca urmare a faptului că substanţele toxice din tutun distrug echilibrul hormonal.

Care sunt cauzele care determină copiii şi tineretul să înceapă să fumeze?

Cea mai hotărâtoare influenţă o are exemplul familiei. Influenţa anturajului din şcoală şi din afara şcolii constituie, de asemenea, un factor

important. Curiozitatea şi dorinţa de a se arăta „maturi” sunt factori ce trebuie luaţi în considerare. Deosebit de importantă este combaterea fumatului la părinţi, al căror exemplu îl urmează copiii.

Cine fumează şi doreşte să se lase de fumat trebuie să urmeze câteva reguli foarte simple şi eficiente:

- renunţarea la fumat se face brusc, stabilindu-se dinainte o dată limită, iar în această perioadă (de 2-4 săptămâni) cel în cauză va conştientiza la fiecare ţigară fumată că de la data … nu va mai fuma. Din ziua fixată, „fostul” fumător nu mai fumează nici o ţigară, indiferent cât de greu îi vine câteva zile. În acest timp:
- va evita persoanele şi locurile unde se fumează;
- nu se va confesa prietenilor fumători care din „spirit de echipă” îl vor provoca la fumat;
- va evita alimentele cu gust amar care provoacă pofta de fumat;
- cel în cauză se va autosugestiona că se simte bine fără ţigară.

Proaspătul nefumător va constata la 2-3 zile cât de urât miroase într-o cameră în care se fumează sau cât de urât miroase un interlocutor fumător.

Intern se va consuma:

- infuzie de pedicuţă (*Lycopodium clavatum*) – 1 lingură de plantă la 250 de ml de apă clocotită – vezi la „Alcoolism”;
- ceai din seminţe de ovăz (*Avena sativa*) – 3-4 ceşcuţe pe zi;
- se va mesteca rădăcină de obligeană (*Acorus calamus*), care apoi se va arunca.

Presopunctura este eficientă, de cele mai multe ori, provocând dezgustul faţă de ţigară. În acest sens va fi masat de 3 ori pe zi timp de 1 minut fiecare punct (deci 12 minute pe zi), următoarele puncte pe şedinţă:

– „Valea adunării” – VB_8 – (indicat şi la combaterea beţiei);
– „Punctul diafragmului” situat la rădăcina helixului;
– „Întâlnirea miresmelor” – IG_{20} – situat la baza nărilor;
– „Punctul plămânului” – situat în scobitura urechii.

Toate punctele se vor masa prin tonifiere – cu apăsări în sensul acelor de ceasornic. Punctele vor fi masate pe ambele părţi ale capului.

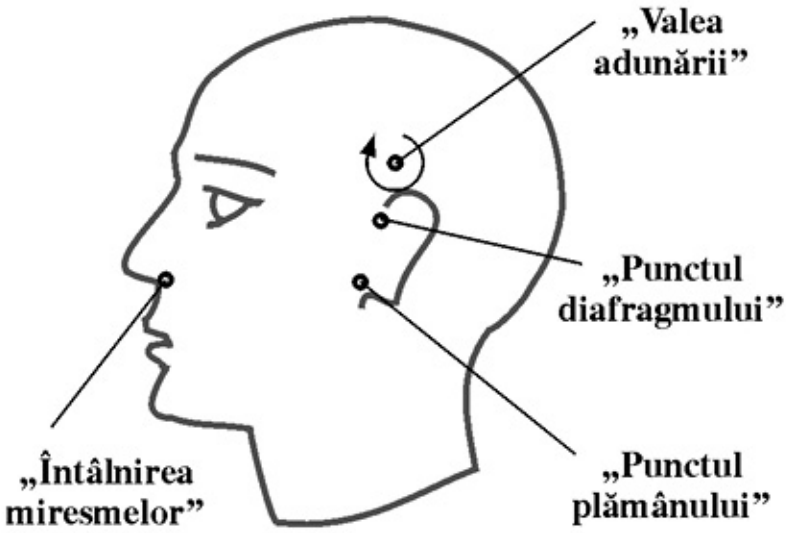


Figura 33 – *Puncte pentru tratarea tabagismului*

3. Consumul abuziv de medicamente

În ultimii ani s-a răspândit pe scară largă consumul unor substanţe chimice, al medicamentelor, aşa-numite psihochimice, cu rol tranchilizant, sedativ, liniştitor, somnifer sau, dimpotrivă, stimulator. Foarte mulţi oameni folosesc în mod uzual, fără nici o prescripţie medicală, tot felul de vitamine, antibiotice şi alte produse farmaceutice.

Consumul neraţional şi abuziv al unor medicamente aduce serioase prejudicii organismului, ajungându-se până la accidente medicamentoase. Invazia mare de medicamente „străine” din ultimii 3-4 ani a creat falsa impresie, cel puţin pentru unii bolnavi, că toate afecţiunile lor vor fi tratate de aceste medicamente, neţinându-se cont şi de efectele secundare negative. Îngrijorător este faptul că mulţi bolnavi (unii închipuiţi) au apelat fără recomandări medicale la unele medicamente din import, ajungând la agravarea bolii lor sau la declanşarea unor dezechilibre greu de restabilit ulterior.

Majoritatea medicamentelor se filtrează prin ficat, de aceea este obligatorie prescripţia medicală a medicamentelor de către medicul de familie sau curant, deoarece acesta cunoaşte starea bolnavului.

Eliminarea medicamentelor din corp se face prin rinichi, tub digestiv etc., deci bolnavii cu afecţiuni ale acestor organe trebuie să fie foarte prudenţi. Multe medicamente îşi întorc acţiunea asupra teritoriilor sănătoase din corp ca un bumerang. Cu toate acestea, aproape în fiecare casă există o microfarmacie ce conţine de cele mai multe ori medicamente luate după

sfaturi neavizate. Medicamentele folosite trebuie să corespundă atât bolii, cât şi bolnavului în cauză şi nu trebuie luate niciodată în exces şi, mai ales, fără o recomandare medicală strictă şi competentă.

Iată câteva aspecte de care trebuie să ţinem seama în mod imperios în administrarea medicamentelor:

- termenul de valabilitate;
- aspectul organoleptic;
- neutilizarea medicamentelor care nu prezintă etichete sau înscrisuri imprimate pe fiole;
- modul de utilizare şi locul administrării medicamentelor;
- orarul şi doza de administrare;
- reacţii secundare sau reacţii cu alte medicamente.

PARTEA A IV-A

Alte metode de eliminare a toxinelor din organism

Greşelile uzuale de alimentaţie, consumul de medicamente fără o recomandare şi supraveghere medicală competentă, tutunul, cafeaua, alcoolul şi orice alt factor de risc pentru sănătate, ca şi procesele metabolice interne confruntă organismul uman cu substanţe toxice de care acesta încearcă să se debaraseze.

De fapt, orice boală se datorează în general acumulării toxinelor peste limitele normale de detoxifiere şi eliminare ale organismului, ajungându-se la autointoxicarea corpului. Aşadar, între starea de sănătate şi substanţele otrăvitoare din sângele organismului nostru există o continuă luptă, pe care o putem susţine printr-un regim de viaţă ordonat, alimentaţie raţională, eliminarea exceselor de orice fel, odihnă, echilibru nervos etc. Când puterea de detoxifiere şi eliminare a deşeurilor interioare corpului uman este depăşită sau determinată să scadă datorită toxinelor, apar mai întâi tulburări funcţionale, apoi organice, care antrenează boli cronice, ce slăbesc şi mai mult rezistenţa organismului. Se ştie că un organ bolnav atrage în timp îmbolnăvirea altor organe, deci provoacă tulburări generale, organismul funcţionând ca un tot unitar.

Înlăturarea deşeurilor toxice şi eliminarea lor din corp se poate face parţial (organic), dar şi la modul general, al întregului organism.

1) Curăţarea intestinului gros

Majoritatea produselor toxice din organism sunt eliminate prin aparatul renal şi prin intestinul gros, de aceea este absolut necesar ca şi acestea să

funcţioneze foarte bine. Astfel, intestinul gros prezintă o floră microbiană ce produce, printre altele, vitaminele K şi B_{12}. Distrugerea florei va atrage instalarea stării inflamatorii, anemierea bolnavului şi apariţia microhemoragiilor. Dacă această floră este distrusă, toxinele, în loc să fie eliminate din corp, vor pătrunde în sânge, intoxicând celulele.

Recomandăm efectuarea curăţării intestinului gros pe parcursul a 5 săptămâni (cu o singură posibilitate de repetare într-un an), după următoarea schemă:

În 2 litri de apă fiartă şi răcită se adaugă 1 lingură plină cu sare de lămâie. Este indicat ca tratamentul să se facă dimineaţa, între orele 5 şi 7, sau seara, înainte de culcare.

Prin urmare, cei doi litri de apă fiartă amestecată cu sare de lămâie se vor bea înghiţitură cu înghiţitură pe parcursul a 1-2 ore.

În prima săptămână în fiecare zi
În a doua săptămână o zi da, una nu
În a treia săptămână o zi da, două nu
În a patra săptămână o zi da, trei nu
În a cincea săptămână o dată pe săptămână

În toată această perioadă de cinci săptămâni se va renunţa la carne şi lactate. Microclismele cu ceai de pojarniţă (*Hypericum perforarum*) şi tătănească (*Symphytum officinale*) sau muşeţel (*Matricaria chamomilla L.*) sunt benefice pentru intestinul gros, fără a abuza de ele, deoarece se pot produce traumatisme ano-rectale.

2) Curăţarea ficatului

Datorită multiplelor şi importantelor funcţii pe care le are, ficatul este considerat pe drept cuvânt „laboratorul organismului”. Cura de curăţare a ficatului este foarte indicată, mai ales oamenilor bolnavi, cel puţin o dată pe an şi nu mai mult de patru ori pe an. Curăţarea ficatului va fi făcută obligatoriu după procedeul anterior aplicat intestinului. Pentru a urma cura de detoxifiere următoare, ficatul trebuie pregătit prin consumul exclusiv al alimentelor vegetariene şi un regim ordonat de viaţă. Se vor procura: 200 de ml de suc de lămâie şi 200 de ml de ulei de măsline.

Aplicarea procedeului de mai jos se va face astfel:

În prima zi: se efectuează o clismă evacuatorie, fără a mânca nimic, dar se poate bea suc de mere în cantitatea dorită.

În a doua zi: ca şi în prima zi.

În a treia zi: ca şi în primele două zile, însă sucul de mere se bea până la ora 19, când se aplică pe regiunea ficatului un termofor sau o sticlă cu apă caldă înfăşurată într-un prosop. Apoi, din 15 în 15 minute, se iau câte 3 linguri de ulei de măsline şi imediat 3 linguri de suc de lămâie, timp de 2 ore, până la orele 21 când se ia de pe regiunea ficatului şi termoforul. Eliminarea toxinelor şi a pietrelor are loc în timpul a trei proceduri consecutive. După eliminarea toxinelor şi a pietrelor se va face o clismă şi se ia un prânz uşor: o ceaşcă de orez sau fructe, iar peste 12 ore se mai face o clismă.

Timp de o săptămână se va folosi un regim alimentar strict vegetarian. În primul an procedura se repetă de 4 ori, ulterior o singură dată pe an.

3) Curăţarea rinichilor

Curăţarea rinichilor se face pe parcursul unei săptămâni, vara, şi se poate repeta după 2-3 săptămâni. În această perioadă se vor consuma numai pepeni şi pâine neagră. Este indicat să se efectueze curăţarea rinichilor în faza lor de bioritm (între 2 şi 3 noaptea), când se face o baie fierbinte şi în acel moment se consumă pepeni cu pâine.

4) Curăţarea articulaţiilor

Curăţarea articulaţiilor ajută la eliminarea sărurilor şi a depunerilor din articulaţii (frecvente în spondiloze, artroze, poliartroze etc.) Curăţarea articulaţiilor se face obligatoriu după curăţarea intestinelor.

5 grame de frunze de dafin se pun în 300 de ml de apă şi se fierb 5 minute, apoi se pun pentru 3-4 ore într-un termos. Acest conţinut va fi băut cu înghiţituri mici pe parcursul a 12 ore. Procedura se repetă timp de 3 zile consecutiv, iar peste o săptămână se poate repeta. În primul an procedura se va repeta de 4 ori pe trimestru, apoi o dată pe an.

5) Curăţarea limfelor

Pentru curăţarea limfelor se folosesc:

– 900 de ml de suc de grepfrut;
– 200 de ml de suc de portocale;
– 200 de ml de suc de lămâie;
– 2 litri de apă decongelată.

Dimineaţa se pregăteşte o lingură de sare care se amestecă cu 100 de ml de apă decongelată şi se beau pe stomacul gol. Imediat se face o baie sau un duş fierbinte. După baie, din 30 în 30 minute, se beau câte 100 de ml din sucurile amestecate cu apă decongelată. Procedura se repetă trei zile la rând. Apa decongelată se obţine astfel: se pun la congelator 2 l de apă la îngheţat, apoi se dezgheaţă şi se consumă.

6) Curăţarea vaselor (artere, vene)

Pentru curăţarea vaselor sunt necesare următoarele: un pahar de seminţe de mărar, 2 linguri de valeriană (rădăcină mărunţită) şi 2 pahare de miere naturală. Toate acestea se amestecă, se pun într-un termos şi peste ele se toarnă până la 2 litri de apă clocotită. Se păstrează 24 de ore în termos, apoi se strecoară şi se ia 1 lingură din 30 în 30 de minute.

7) Curăţarea sângelui

- În fiecare zi se va face un amestec din: 2 linguriţe de oţet de mere amestecate într-un pahar cu apă. Procedeul nu poate fi aplicat bolnavilor cu gastrită hiperacidă şi celor ulceroşi.
- Cura anuală de urzici (*Urtica dioica*), având efect depurativ şi hematopoietic (de formare a globulelor).
- Vâscul (*Viscum album*) este foarte recomandat în tulburările cardiace, hemostazice, reglează tensiunea arterială. Vâscul se pregăteşte doar ca extract rece: 1-2 linguriţe de vâsc mărunţit se pun în 250 de ml de apă rece şi se lasă până a doua zi când

preparatul se încălzeşte uşor, se strecoară şi se bea în 2-3 reprize pe zi cu înghiţituri mici.

- Leurda (*Allium ursinum*) este una dintre cele mai depurative plante, curăţă sângele, combate arterioscleroza etc.
- Nucul (*Fructus Juglans*) – tinctura de nuci verzi curăţă sângele şi îl subţiază.
- Păpădia (*Taraxacum officinale*) – fluidifică sângele şi are rol depurativ.
- Rostopasca (*Chelidonium majus*) – are rol hematopoietic şi depurativ.
- De un real folos pentru curăţarea sângelui şi revitalizarea întregului organism se dovedeşte a fi înlocuirea unei mese pe zi cu un regim de crudităţi (salate de legume şi fructe proaspete) sau aplicarea acestui regim alimentar o zi pe săptămână.

Appendix

Reţete naturiste şi recomandări de viaţă aparţinând regretatului ieromonah Galaction Gh. Mărginean de la Sfânta Mănăstire Horaiţa din judeţul Neamţ care ne reamintea în permanenţă că „*Noi tratăm, dar numai DUMNEZEU vindecă!*”

Toate comportările anormale le facem din lipsă de cunoştinţă sau prin abuzuri. Pentru aceasta, să cerem Bunului Dumnezeu înţelepciune, prin rugăciuni, post şi milostenii. Iar celelalte se dau pe deasupra, pentru că ştie Dumnezeu ce trebuie fiilor Săi, care ar trebui să fie în ascultare. Căci spune Cuvântul lui Dumnezeu: „*Când uitaţi de Mine am să uit şi Eu de voi şi cădeţi în boli, vrăjmaşi, pagube…*”.

1. Afecţiuni dentare

Spălarea blândă a dinţilor cu soluţie obţinută din apă şi praf de sare urmată de clătirea gurii cu ceai din coajă de stejar tânăr sau din sâmburi de struguri, care conţin mult tanin. Masaje periodice ale gingiilor cu suc din sfeclă roşie.

2. Afecţiuni oculare

Orjeletul (urciorul): tamponarea pleoapei respective cu tinctură de propolis.

Conjuctivită: dezinfectarea ochilor cu infuzie de muşeţel, sovârv sau pelin, prin spălare şi aplicare de comprese pe pleoape. Acelaşi remediu pentru faţa agitată.

3. Simptome de gripă (dureri de cap, ochi, urechi, indispoziţie generală, febră etc.)

Inhalaţii cu infuzie de muşeţel, sovârv, salvie sau pelin; cu capul acoperit se inspiră aburul cald (nu fierbinte!) pe nas şi se expiră pe gură. Durata: 20-30 de minute, numai seara. În noaptea respectivă se stă cu căciulă pe cap sau se ţine capul între două perne, fără a ieşi în curent sau aer rece. Dacă e cazul, se repetă. În cazurile de gripă şi usturimi în gât se pot folosi cu succes şi „frunzele" de aloe (matur, între 3 şi 5 ani şi neudat trei zile înainte de folosire). După fiecare masă principală, se mestecă bine „o frunză", cu răbdare, înghiţind treptat pentru a rămâne pe laringe. E puţin amar, dar nici o plăcere fără durere.

4. Suferinţe ale inimii

Inima este cel mai răbdător organ, dar fără abuzuri de orice natură.

Tulburările inimii se previn sau se ameliorează printr-o viaţă cumpătată, petrecută cât mai mult timp în aer liber, cât mai curat. Consumul de ceai de talpa gâştii, a 2-3 linguri de căline, respectiv de afine în fiecare zi este benefic.

5. Afecţiuni gastrice

Se va elimina consumul alimentelor greu digerabile în special asupra serii, a mâncărurilor foarte reci sau fierbinţi şi a lichidelor în timpul meselor, acestea din urmă fiind permise cu cel puţin o jumătate de oră

înainte, respectiv după o oră de la servirea mesei. Stările de „stomac plin” se pot reduce cu pelin diluat în alcool slab, combinat apoi cu apă sau ceai de pojarniţă.

Ulcer gastro-duodenal şi colite

O lingură rasă, cu sămânţă de in, se mestecă cu o oră înaintea fiecărei mese principale. Se bea ceai de pojarniţă după fiecare masă, timp de o lună.

Colita de fermentaţie

20 de grame de rădăcină de păpădie se fierb în 200 de ml de apă. Cantitatea rezultată se bea într-o zi, repartizată în 3-4 reprize. Pentru diminuarea gazelor şi pentru o mai bună funcţionare a colonului se procedează astfel: peste 8-10 linguri de tărâţe din grâu se toarnă seara un litru de apă rece, proaspătă, şi apoi se lasă la temperatura camerei; în dimineaţa următoare se agită conţinutul, consumându-se 200-250 de ml pe stomacul gol, direct sau după strecurare; se poate continua zilnic până la epuizarea amestecului. Nu se mai consumă din momentul în care se simte gustul acru.

6. Afecţiuni ale ficatului

a) infuzie din anghinare sau pelin;
b) 2-3 linguri de căline pe zi;
c) ceai din 15-20 boabe de măcieş la un litru de apă;
d) pentru diabet, căline crude sau ceai din căline uscate consumat zilnic.

7. Afecţiuni ale coloanei vertebrale

Pentru durerile lombo-sacrale date de afecţiuni inflamatorii sau chiar în hernia de disc se toacă 5 linguri de rădăcină proaspătă de tătăneasă, după ce

a fost bine spălată, şi se amestecă într-un vas emailat, la foc mic, cu 1 lingură de unt de oaie (nu seu!), folosind o lingură din lemn.

Pasta caldă se depune pe un tifon de mărimea zonei afectate pe care se aplică, iar deasupra se izolează, lipind bine marginile cu leucoplast acoperit prin înfăşurare de un pansament. Se lasă 5-6 zile, apoi se extrage, spălând zona lombară cu apă călduţă. Dacă durerile persistă, se repetă procedura. Cu acelaşi preparat se înfăşoară fracturile oaselor după aşezarea lor, pe toată zona, acoperit cu o pânză moale sau tifon.

8. Afecţiuni ale plămânilor

300 de grame rădăcină de tătănească, 300 de grame rădăcină de iarbă mare şi 100 de grame de ferigă. Toate se dau prin maşina de tocat şi se amestecă cu cantităţi egale de miere de albine (de preferat din luna mai). Preparatul se amestecă zilnic timp de 10 zile, păstrându-se la loc răcoros. Se iau 3 linguri pe zi. Pentru creşterea rezistenţei organismului este recomandat să se mănânce zilnic un măr cu tot cu seminţe şi tecile în care stau seminţele. Conţin mult potasiu şi astfel este sporită rezistenţa organismului în lupta cu microbii. Se vor consuma, de asemenea, boabe de măcieş, morcov, căline, cătină bogate în vitamina C. Îmbrăcămintea *naturală* din lână, bumbac, mătase etc., folosită în compatibilitate cu condiţiile şi particularităţile mediului ambiant, susţine starea de sănătate firească.

9. Deranjamente intestinale

a) se fierbe 1 lingură de seminţe de secărică, uşor prăjite şi măcinate, timp de 15-20 minute în 250 de ml de apă, cu vasul acoperit. Se bea ceaiul neîndulcit. Pentru copii se poate înjumătăţi cu lapte fiert, eventual uşor îndulcit, dacă sunt sugari;
b) ceai din coajă de stejar tânăr (2 linguriţe în 250 de ml de apă);

c) ceai de căline (2 linguri boabe se fierb în 250 de ml de apă).

10. Hemoroizi

Se bea must de mere în loc de apă, după o fermentare de 5-6 săptămâni, până la vindecare, evitând şederea îndelungată pe scaun, tulburările gastrice şi intestinale, cu o igienă locală normală. Pentru sângerări, se recomandă băi de şezut din coajă de stejar sau coada calului, urmate obligatoriu de uscare.

11. Afecţiuni ale prostatei

a) ceai din vârfuri de crenguţe de fag, care înfloresc o dată la 3 ani. Se rup crenguţe de 15-20 de cm lungime când mugurul este bogat (dă să crape), iar în frunze apare un pufuleţ. Crenguţele se usucă la umbră. Se bea ceai obţinut din 2-3 linguriţe de crenguţă cu muguri şi 250 de ml de apă, până la vindecarea prostatei;
b) ceai de busuioc (aceleaşi proporţii).

12. Eliminarea viermilor intestinali

a) se bea vin fiert pe stomacul gol, dimineaţa;
b) se amestecă usturoi pisat cu borş de putină şi hrean ras.

Pentru copii: boabe de pelin (cules în luna august).

După o uşoară umezire cu apă, se trec boabele prin făină albă amestecată cu zahăr vanilat şi se lasă să se usuce, apoi se dau copiilor. Acestea distrug viermii intestinali şi cresc pofta de mâncare.

13. Dureri din măduva oaselor

Se unge cu unt de oaie (nu seu!) locul în cauză şi se înfăşoară cu frunze de brusture peste care se aplică o faşă dublă, bine strânsă. Mişcarea este recomandată pentru uşurarea eliminării măduvei stricate.

14. Afecţiuni ale pielii

Într-un borcan de sticlă bine închis, se prepară din timp pulbere din var stins şi uscat. Pe tăieturi sau pe alte rupturi ale pielii, aceasta se aplică cât mai urgent, apăsând bine pentru a împiedica scurgerea sângelui; urmează un strat subţire de vată acoperit cu o faşă din tifon. După 5-6 zile se repetă pansamentul. Se mai pot folosi „frunze" de aloe despicate şi aplicate cu partea suculentă pe plaga dezinfectată, strâns lipite de aceasta prin pansamente sterile. Mâncărimile pielii se liniştesc prin tamponarea cu oţet diluat 50% cu apă sau prin aplicarea infuziilor din scaiul oii, aceasta din urmă recomandată mai ales când există pericolul infectării zonei respective. De regulă, plantele folosite la tratamentul bolilor pielii sunt otrăvitoare, fapt ce obligă la o foarte bună cunoaştere a folosirii lor.

15. Insomnie

Ceapa tăiată în patru sau în şase (depinde de mărime) se pune într-un borcan cu puţină sare şi oţet pentru câteva ore. Seara, înainte de culcare, se consumă cu brânză de vaci. Apoi se bea ceai de tei, se face baie la picioare cu apă călduţă şi se spun (citesc) rugăciunile. Înaintea celor precedente, sunt recomandate plimbări în aer liber curat, cu oxigen şi ozon din pădurile de brad.

16. Dezintoxicarea organismului

a) 150 de grame de aloe tocată, 250 de grame miere de albine din luna mai şi 350 de grame de vin negru, vechi se depun într-un vas de sticlă bine închis (la răcoare), agitat zilnic timp de 10 zile. Apoi se serveşte câte o lingură de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.
b) rădăcină şi frunze de ţelină, pătrunjel, ceapă, usturoi, morcovi, cartofi, mere date prin răzătoare, fiecare în proporţia preferată şi

amestecate cu preparatul clătitelor de post, se călesc până la închegare, după care se servesc.

Alte afecţiuni care beneficiază de masaj reflexoterapeutic

AEROFAGIA – masarea zonelor reflexe stomac: valva ileocecală, intestin gros, cap.

ALERGIE – masarea zonelor reflexe suprarenale: rinichi, uretere, vezică urinară, glande paratiroide, sistem limfatic.

ALCOOLISM – masarea zonelor reflexe: hipofiză, suprarenale, ficat, pancreas, tiroidă, sistem limfatic.

ANGINĂ – masarea zonelor reflexe ale laringelui, amigdalelor, glande paratiroide, sistem limfatic corp superior.

ARTRITĂ – masarea zonelor reflexe suprarenale: rinichi, uretere, vezică urinară, zonă reflexă a articulaţiilor afectate şi zonele corespondente articulaţiilor afectate.

ASTENIA – masarea zonelor reflexe tiroidiene – hipofizare: inimă, ficat, colecist, splină.

ATROFIA MUSCULARĂ – masajul reflex în zonele hipofiză-suprarenale: rinichi, uretere, vezică urinară, paratiroide, organe de metabolism, sistem limfatic, zona afectată – segment corespondent zonei afectate.

BALONĂRILE – masaj reflex în zonele: stomac, duoden, intestine, ficat, pancreas, sistem limfatic corp inferior.

BASEDOW – masajul reflex al zonelor: tiroidiene, hipofizare, traseu renal, sistem limfatic.

BLEFARITĂ – masaj în zonele reflexe: ochi, suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem imunitar corp superior.

BRAŢ – masaj reflex în zonele: umăr, segment corespondent braţului, (dureri) regiunea cervicală, traseu renal.

BRONŞECTAZIA – masaj reflex în zonele: plămâni, suprarenale, paratiroidiene, traseu renal, sistem limfatic.

CALCIU (lipsă) – masaj reflex în zonele: paratiroidiene, hipofiză.

CATARACTĂ – masaj reflex în zonele: ochi, cap, suprarenale, sistem limfatic corp superior.

CEFALEE – masaj în zonele reflexe: cap, sinusuri, hipofiză, ochi, urechi, umeri, coloană cervicală, vezică biliară, traseu renal, sistem limfatic corp superior.

CISTITĂ – masarea zonelor reflexe: rinichi, uretere, vezică urinară (se insistă la vezică), sistem limfatic corp inferior.

COCCIS (dureri) – masaj reflex în zonele: coloană vertebrală zonă sacro-coccigiană, ceafă.

COLITĂ – masarea zonelor reflexe: stomac, duoden, intestine (în sensul de evacuare), valvă ileocecală, vezică biliară, pancreas, sistem limfatic.

COLOANĂ VERTEBRALĂ (dureri) – masaj în zonele coloanei, rinichi, uretere, vezică urinară, ficat, vezică biliară, sistem limfatic.

CONJUNCTIVITĂ – masaj în zonele reflexe: ochi, cap, sinusuri frontale, suprarenale, sistem limfatic corp superior.

CRAMPE MUSCULARE ÎN GAMBE – masaj în zonele reflexe: paratiroide, inimă, masaj în segmentele corespondente gambelor (antebraţele).

DIABET – masaj în zonele reflexe: stomac, duoden, pancreas, suprarenale, tiroidă. Regim alimentar şi ceaiuri.

DIAREE – masaj în zonele reflexe: stomac, intestin gros, plex solar, rect, hemoroizi, colecist, pancreas, zone limfatice. Regim alimentar.

DURERI DE SÂNI – masaj în zonele reflexe: sâni, tiroidă, anexe, uter, sistem limfatic.

DURERI DE TESTICULE – masaj în zonele reflexe: testicule, sistem limfatic inferior.

ECZEME – masaj în zonele reflexe: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem limfatic.

EDEM – masaj în zonele reflexe: rinichi, uretere, vezică urinară, suprarenale, inimă, sistem limfatic.

EMFIZEM PULMONAR – masaj în zonele reflexe: plămâni, suprarenale, traseu renal, tiroidă, inimă, sistem limfatic corp superior.

EMOŢII – masaj în zonele reflexe: cap, hipofiză, plex solar. Autosugestie.

FEBRĂ – masaj în zonele reflexe: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem limfatic.

FLATULENŢĂ – masaj în zonele reflexe: stomac, duoden, valvă ileocecală. Regim alimentar.

FLEBITA – masaj în zonele reflexe: rinichi, uretere, vezică urinară, masajul segmentului corespondent celui cu flebită, sistem limfatic.

FRIGIDITATE – masaj în zonele reflexe: hipofiză, tiroidă, glande genitale, sistem limfatic.

FURUNCULOZĂ – masaj în zonele: suprarenale, ficat, sistem limfatic, traseu renal.

GINGIVITĂ – masaj în zonele reflexe maxilar superior şi maxilar inferior, sistem limfatic corp superior. Igienă locală.

GLAUCOMUL – masaj în zonele reflexe: ochi, cap, suprarenale, sistem limfatic corp superior.

GREŢURI – masaj în zonele reflexe: stomac, duoden, ficat, vezică biliară, plex solar, sistem limfatic.

GRIPĂ – masaj reflex în zonele: stomac, intestine, suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, segment corespondent. Regim alimentar.

HEMOROIZI – masaj în zonele reflexe: rect, anus, suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem limfatic corp inferior. Regim de combatere a constipaţiei.

HEPATITA ACUTĂ sau CRONICĂ – masaj în zonele reflexe: ficat, vezică biliară, splină, suprarenale, stomac, duoden, sistem limfatic. Regim de odihnă psihic şi alimentar.

INCONTINENŢĂ DE URINĂ – masaj în zonele reflexe: suprarenală, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem imunitar.

INDIGESTIA – masaj în zonele reflexe: stomac, duoden, ficat, vezică biliară, plex solar, pancreas, sistem limfatic.

INFLAMAŢIE – masaj în zonele reflexe: sistem limfatic, suprarenale, paratiroide şi zona organului inflamat.

INIMĂ (tulburări cardiace, valvulare, dureri precordiale) – masaj în zonele reflexe: inimă, suprarenale, tiroidă, sistem limfatic.

INSOMNIE – masaj în zona capului, a intestinului gros şi a plexului solar. Alimentaţie uşoară seara. Autosugestie.

LARINGITĂ – masaj în zona reflexă a laringelui, paratiroidei, sistemului limfatic corp superior. Ceaiuri fierbinţi. Repaus vocal.

LĂCRIMARE – masaj în zonele reflexe: ochi, cap, sinusuri frontale. Igienă locală.

LOVITURI LA CAP – masaj în zonele reflexe: cap, paratiroide, sistem limfatic corp superior. Examen de specialitate. Repaus la pat.

LUMBAGO – masaj în zonele reflexe ale coloanei vertebrale – cu insistenţă pe zona lombosacrată.

MASTITĂ – masaj în zonele reflexe: sâni, glande genitale, tiroidă, sistem limfatic.

MENOPAUZĂ (tulburări) – masaj în zonele reflexe: uter, glande genitale (anexe), tiroidă, hipofiză, plex solar, sistem limfatic.

MENSTRUAŢIE (dureroasă sau dereglată) – masaj în zonele reflexe: uter, glande genitale (anexe), tiroidă, hipofiză, sistem limfatic.

MIGRENĂ – masaj în zonele reflexe: corp, nerv trigemen, timpan, vezică biliară, intestin gros (în sensul evacuării).

MIOPIA – masaj în zonele reflexe: ochi, cap, sistem limfatic corp superior. Clătirea ochilor cu apă rece sau infuzie de coada calului.

NEFRITĂ – masaj în zonele reflexe: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem limfatic.

NEVRALGIA SCIATICĂ – masaj în zonele reflexe: coloană vertebrală lombosacrată, şold, zone de nerv sciatic, segment corespunzător.

NEVROZA CARDIACĂ – masaj în zonele reflexe: inimă, suprarenale, tiroidă, hipofiză, plex solar.

OBOSEALĂ – masaj în zonele reflexe: ficat, colecist, inimă, cap, rinichi, uretere, vezică urinară, splină.

OTITĂ – masaj în zonele reflexe: urechi, cap, suprarenale, paratiroide, sistem limfatic corp superior.

PALPITAŢII – masaj în zonele reflexe: inimă, tiroidă, suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară.

PARADONTOZĂ – masaj în zonele reflexe: maxilar superior şi maxilar inferior, suprarenale, sistem limfatic corp superior.

PAREZA (gambei, labei piciorului) – masaj în zonele reflexe: coloană vertebrală cervicală, umăr, şold, paratiroide, masaj al segmentului corespondent (coapsă, gambă, picior).

PROSTATITĂ – masaj în zonele reflexe: suprarenale, rinichi, vezică urinară, uretră, prostată, sistem limfatic corp superior.

RAHITISM – masaj în zonele reflexe: hipofiză, tiroidă, paratiroide, ficat, stomac, intestine, sistem limfatic, rinichi, uretere, vezică urinară. Alimente bogate în Ca, vitamina D şi fosfor.

RĂCEALĂ – masaj în zonele reflexe: corp, sinusuri, nas, trahee, plămâni, suprarenale, paratiroide, sistem limfatic.

RECTITĂ – masaj în zonele reflexe ale rectului (în piciorul stâng) şi zonele: rect, hemoroizi (de ambele gambe), sistem limfatic corp inferior.

REUMATISM – masaj în zonele reflexe: rinichi, vezică urinară, suprarenale, paratiroide şi zonele reflexe ale segmentului afectat.

SALPINGITĂ – masaj în zonele reflexe: anexe, uter, paratiroide, sistem limfatic, tiroidă.

SCIATICĂ – masaj în zonele reflexe: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, coloană vertebrală lombosacrată, zonele sciaticului din gamba respectivă, masaj al segmentului corespondent (membru superior de partea respectivă).

SINUZITĂ – masaj în zonele reflexe: sinusuri (frontale şi/sau maxilare), paratiroide, suprarenale, sistem limfatic corp superior.

STOMATITĂ – masaj în zonele reflexe: maxilar superior, maxilar inferior, sistem limfatic corp superior. Gargară cu infuzie de muşeţel, salvie, cimbru, filimică, piatră-acră.

STRABISM – masaj în zonele reflexe: ochi, cap, exerciţii pentru ochi.

SURDITATE – masaj în zonele reflexe: urechi, cap, sistem limfatic corp superior. Tratament cu lămâi timp de 12 zile (se mănâncă 1/2 lămâie cu tot cu coajă în fiecare zi).

SURMENAJ – masaj în zonele reflexe: cap, hipofiză, ficat, splină, plex solar. Odihnă, plimbări în aer curat, băi generale cu apă rece şi oţet, mersul desculţ prin apa râului sau iarbă umedă (cu rouă).

TORTICOLIS – masaj în zonele reflexe: coloană cervicală, umăr, traseu renal, sistem limfatic corp superior.

TRAC – masaj în zonele reflexe: corp, hipofiză, plex solar, autosugestie.

TRANSPIRAŢII – masaj în zonele reflexe: plămâni, suprarenale, paratiroide, cap, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem limfatic. „Mantaua spaniolă” de două ori pe săptămână.

TROMBOZĂ – masaj în zonele reflexe: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, masarea segmentului corespondent.

TUSE – masaj în zonele reflexe: plămâni, bronhii, paratiroide, suprarenale, sistem limfatic.

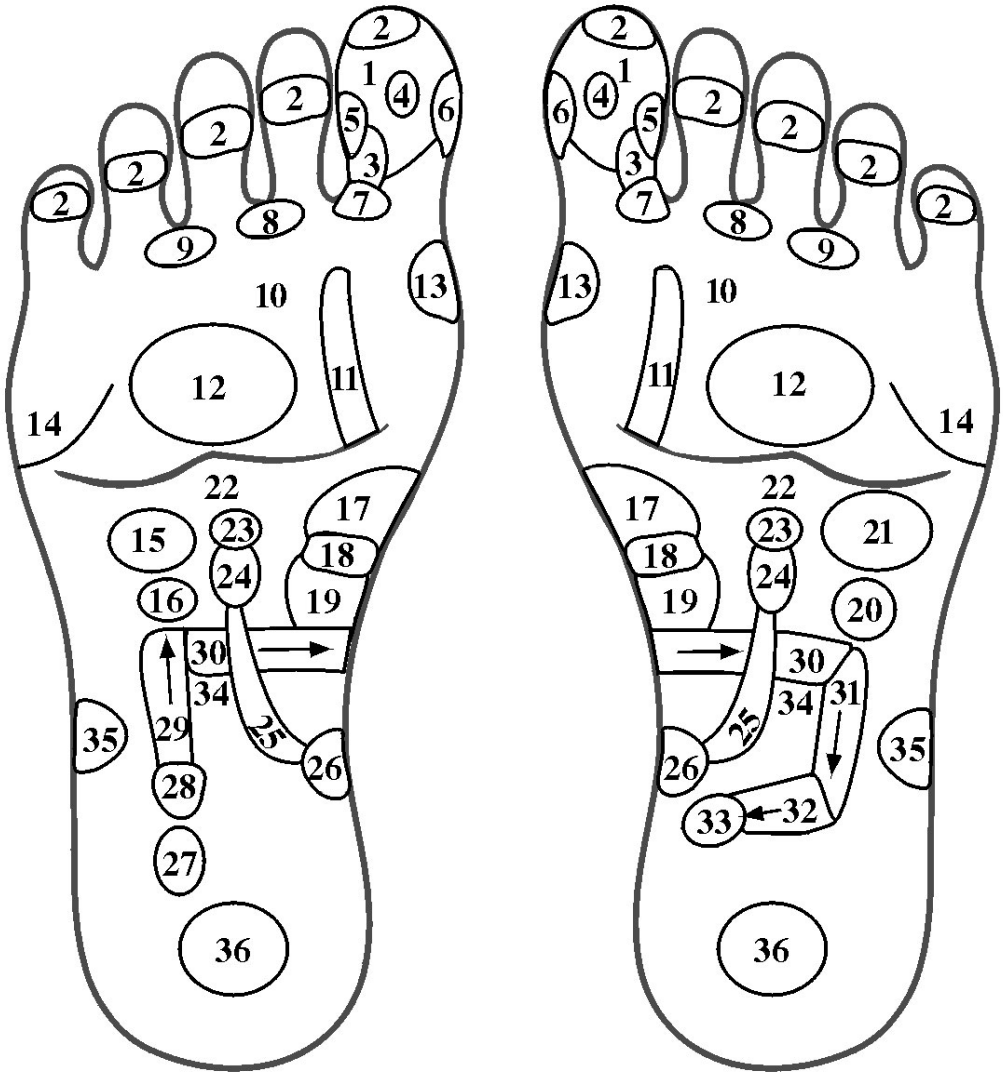
UMĂR DUREROS (ŢEAPĂN) – masaj reflex în zonele: umăr, şold (de partea respectivă), coloană cervicală, rinichi, vezică urinară.

URTICARIE – masaj în zonele reflexe: paratiroide, suprarenale, rinichi, uretere, vezică.

Planşe cu zone reflexogene

1. Zone reflexogene din tălpi

Planşa 1



Zone reflexogene picior drept	**Zone reflexogene picior stâng**
1. Creier, emisfera stângă	1. Creier, emisfera dreaptă
2. Sinusuri frontale (stânga)	2. Sinusuri frontale (dreapta)
3. Cerebel (creier mic)	3. Cerebel (creier mic)
4. Hipofiză	4. Hipofiză
5. Nerv trigemen (dreapta)	5. Nerv trigemen (stânga)
6. Nas (narina dreaptă)	6. Nas (narina stângă)
7. Ceafă	7. Ceafă
8. Ochi stâng	8. Ochi drept
9. Ureche stângă	9. Ureche dreaptă
10. Muşchi trapez (dreapta)	10. Muşchi trapez (stânga)
11. Glanda tiroidă (lob drept)	11. Glanda tiroidă (lob stâng)
12. Plămân drept	12. Plămân stâng
13. Glande paratiroide (dreapta)	13. Glande paratiroide (stânga)
14. Umăr drept	14. Umăr stâng
15. Ficat	
16. Vezică biliară	
17. Stomac	17. Stomac
18. Pancreas	18. Pancreas
19. Duoden	19. Duoden
	20. Splina
	21. Inima
22. Plex solar	22. Plex solar
23. Glande suprarenale (dreapta)	23. Glande suprarenale (stânga)
24. Rinichi drept	24. Rinichi stâng
25. Ureter drept	25. Ureter stâng
26. Vezică urinară	26. Vezică urinară

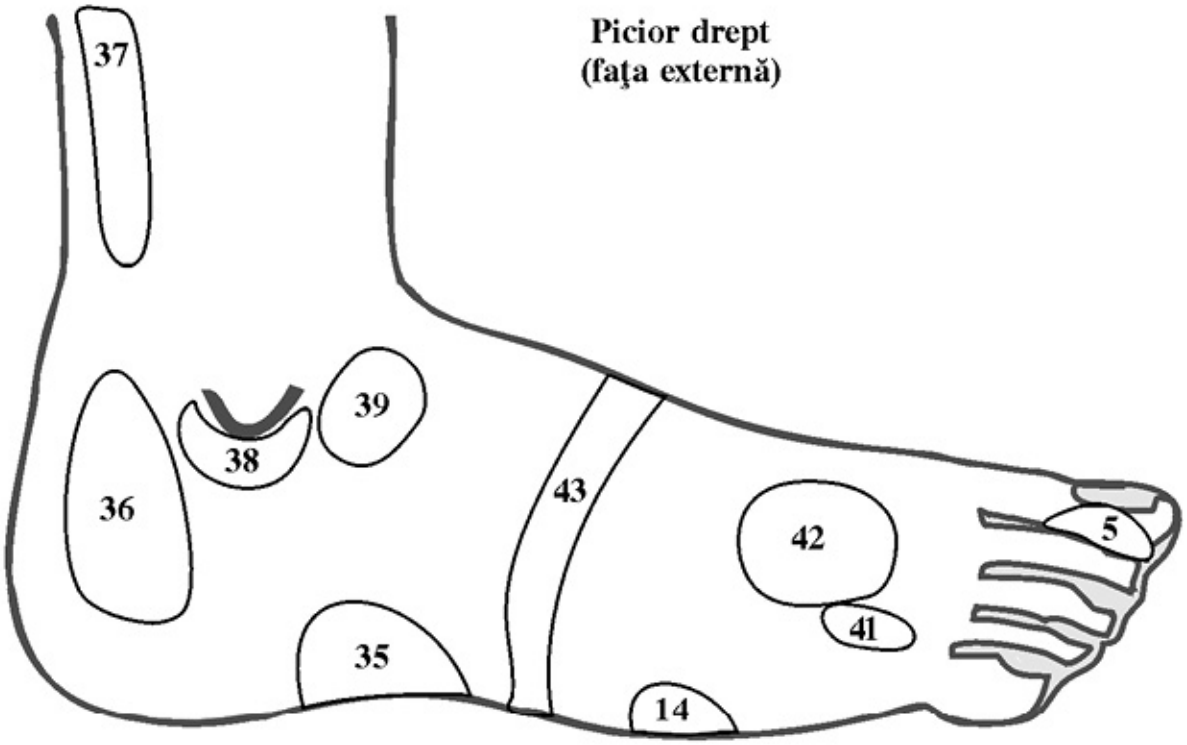
27. Apendice
28. Valvă ileocecală
29. Colon ascendent
30. Colon transvers

30. Colon transvers
31. Colon descendent
32. Colon sigmoid
33. Anus

34. Intestin subţire
35. Genunchi drept
36. Ovar sau testicul drept

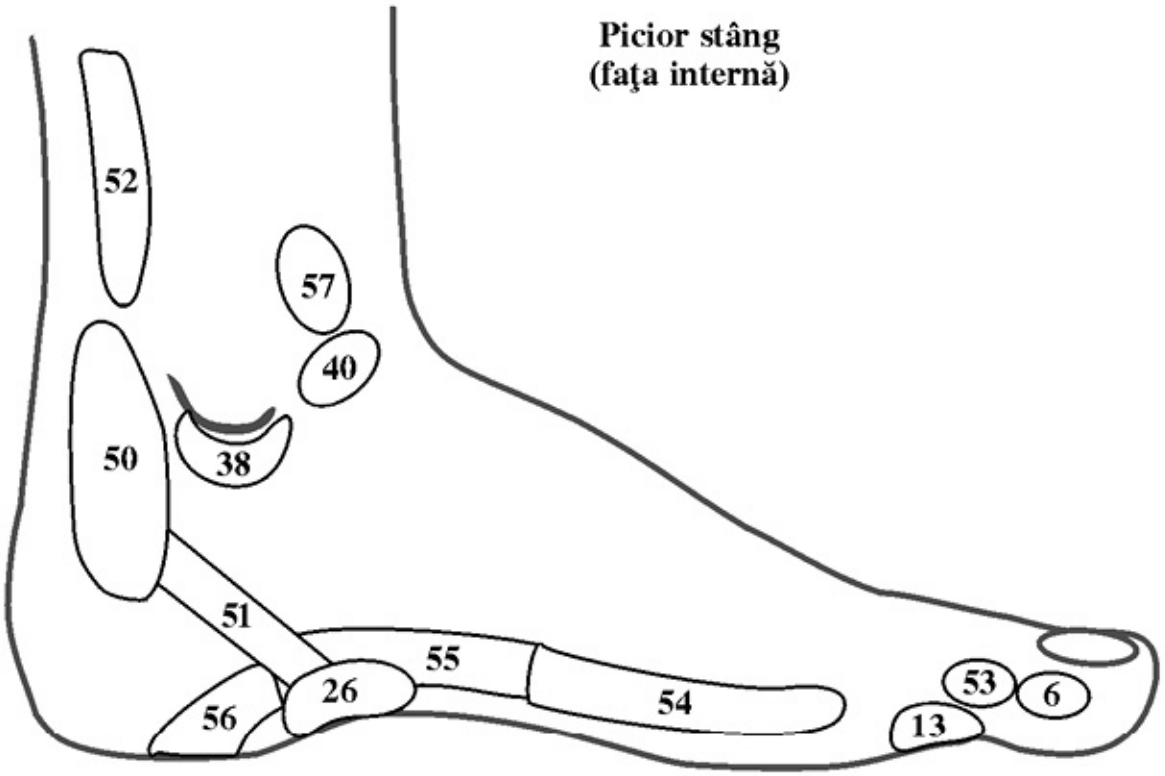
34. Intestin subţire
35. Genunchi stâng
36. Ovar sau testicul stâng

Planşa 2 – exterior



5. Nerv trigemen
14. Umăr
35. Genunchi
36. Ovar sau testicul
37. Dureri menstruale
38. Articulaţia şoldului
39. Glande limfatice (corp superior)
41. Centrul echilibrului
42. Sânii
43. Muşchi diafragmatic

Planşa 3 – interior

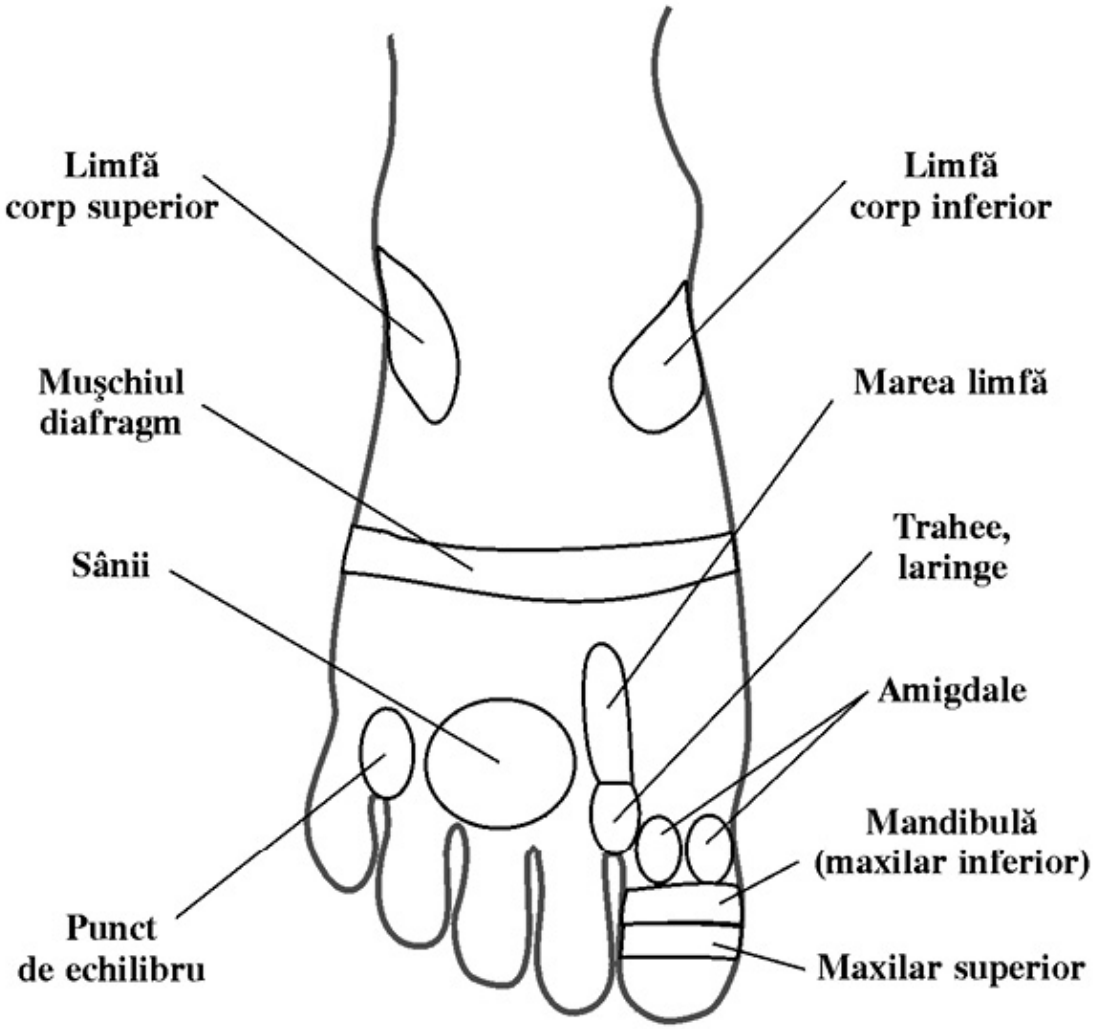


6. Nas
13. Paratiroidă
26. Vezică urinară
38. Articulaţie şold
40. Glande limfatice (corp inferior)
50. Prostată, uter
51. Penis, vagin (uretră)
52. Rect, hemoroizi
53. Coloana cervicală
54. Coloana dorsală
55. Coloana lombară

56. Coloana sacrală şi coccigiană

Planşa 4

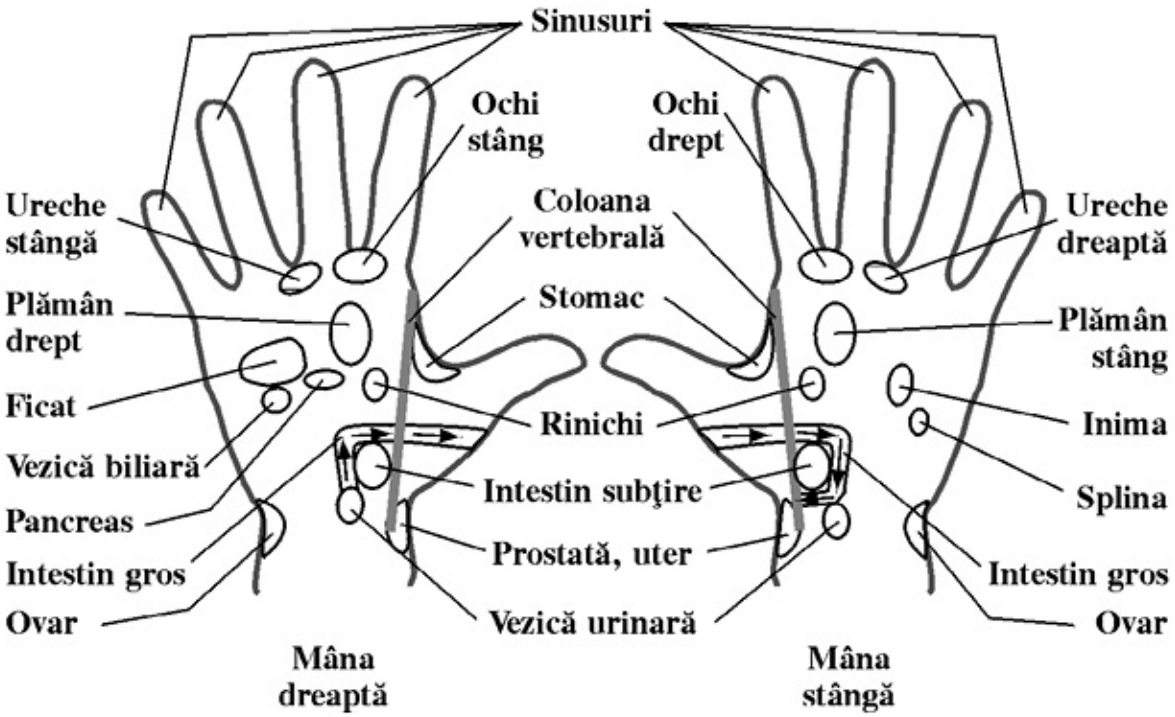
Zonele reflexogene ale părţii dorsale a picioarelor



Picior drept

2. Zone reflexogene în mâini

Planşa 5



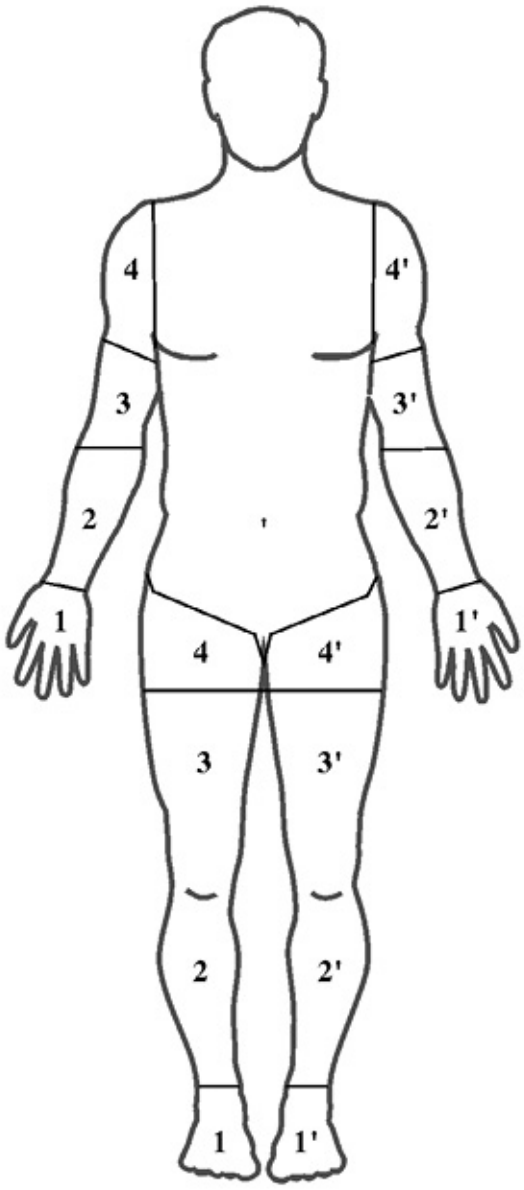
Zonele reflexe din palme se vor masa dependent sau independent de zonele din tălpi. Masajul se va face ori de câte ori dorim pe zi, cu condiţia să nu iritǎm local zona de masat. Fiind punctele cele mai la îndemână, se vor putea practica automasajele.

3. Zone reflexe corespondente (segmente corespondente)

Planşa 6

Există unele zone din corp care nu au proiecţie reflexogenă în tălpi sau palme, în schimb au segmente corespondente ce se pot masa cu succes 20-30 de minute, pentru a îmbunătăţi circulaţia segmentului bolnav.

Exemplu: dacă avem o inflamaţie, o durere sau circulaţie slabă în degetul mare drept de la picior – se va masa degetul mare din partea respectivă (drept) de la mână.



Conform planşei nr. 6, segmentele corespondente sunt:

– picior drept (1) cu mâna dreaptă (1);
– picior stâng (1) cu mâna stângă (1);
– gamba dreaptă (2) cu antebraţ drept (2);
– gamba stângă (2) cu antebraţ stâng (2);
– coapsă dreaptă (3) cu braţ drept (3);
– coapsă stângă (3) cu braţ stâng (3);
– şold drept (4) cu umăr drept (4);

– şold stâng (4) cu umăr stâng (4).

Deci, dacă avem o afecţiune la o parte din membrul inferior, se va masa zona de pe partea bolnavă de la membrul superior şi invers.

Degetele coincid – cele de la mână cu cele de la picior (*exemplu*: în caz de afecţiune la degetul 2 de la mâna stângă, se va masa degetul 2 de la piciorul stâng).

Zona palmară coincide cu zona plantară (talpă), zona dorsală a palmei coincide cu zona dorsală a piciorului. Zona cotului coincide cu zona genunchiului de pe partea respectivă.

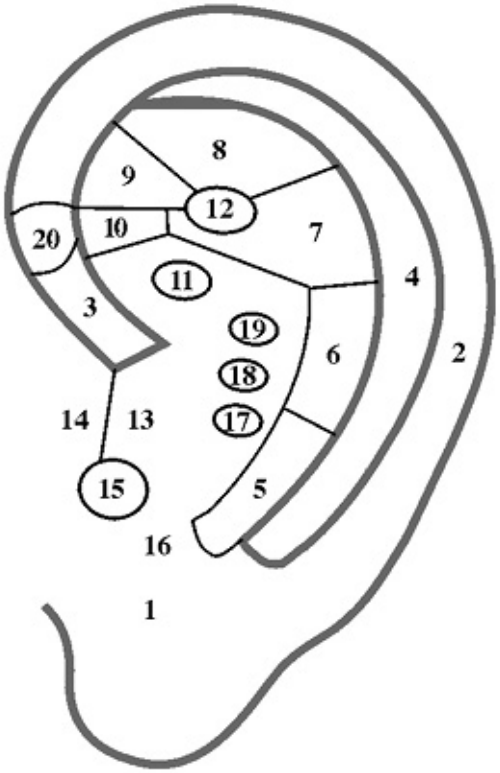
Masajul zonei corespondente zonei afectate se va face profund, cu toată mâna (circa 15-20 de minute), până când segmentul afectat începe să se încălzească. Dacă ne doare sau articulaţia pumnului drept este tumefiată, vom masa articulaţia piciorului drept etc.

4. Zone auriculare de masaj reflexoterapeutic

Planşa 7

Medicina orientală a descoperit de foarte mult timp puncte reflexogene şi în zonele urechilor. Medicina modernă a descoperit în timpurile noastre peste 200 de puncte auriculare, cu mare importanţă biologică în tratarea afecţiunilor. În planşa nr. 7 vă sunt prezentate 20 dintre aceste puncte şi zone auriculare, prezentându-se şi afecţiunile care beneficiază de tratament. Masajul profilactic al urechilor poate preîntâmpina instalarea multor boli ale organelor aflate la distanţă.

La începutul masajului se va fricţiona uşor suprafaţa urechilor de la canalul auricular în sus, de 5-6 ori, apoi de la canalul auricular, de 5-6 ori, în jos.



Se va trece apoi la o altă formă de masaj: prindeţi fiecare porţiune a pavilionului cu 3 degete, de ambele părţi, şi masaţi până când pielea se înroşeşte şi se încălzeşte.

După aceasta se poate trece la masarea zonelor conform planşei 7, în raport de afecţiunea pe care urmărim să o tratăm.

ZONA 1 – LOBUL URECHII

Se va masa: în inflamaţiile cavităţii bucale, în dureri de dinţi, miopie, glaucom, insomnie. În stare de iritare excesivă, se va masa uşor lobul urechii prin mişcări circulatorii şi se va înţepa uşor cu unghiile suprafaţa exterioară.

ZONA 2 – HELIXUL

Se va masa: în dureri şi inflamaţii ale gâtului, HTA, febră, tulburări intestinale.

ZONA 3 – RĂDĂCINA HELIXULUI

Se va masa: în afecţiuni cardio-vasculare, tulburări de digestie, boli de piele şi boli ale sângelui.

ZONA 4 – se masează: în dureri de mâini, umeri, omoplaţi, articulaţii ale coatelor şi umerilor.

ZONA 5 – se masează: în afecţiuni sau traumatisme ale vertebrelor coloanei cervicale (la gât).

ZONA 6 – se masează: în afecţiuni sau traumatisme ale coloanei dorsale (toracale).

ZONA 7 – se masează: în dureri musculare, anchiloze, afecţiuni sau lovituri ale regiunii lombare şi sacrate.

ZONA 8 – se va masa în: sciatică, dureri ale articulaţiilor tibio-torsiene şi ale picioarelor.

ZONA 9 – se masează: în astm bronşic, hipertensiune, afecţiuni digestive.

ZONA 10 – se masează: în nevralgii de sciatic, ameliorări în sechelele lăsate de poliomielite.

ZONA 11 – se masează: în afecţiuni de pancreas, ficat şi vezică biliară.

PUNCTUL 12 – se masează: în nevralgii de trigemen, tuse, dureri de dinţi, ameţeli.

ZONA 13 – se masează: pentru ameliorarea bronşitelor, a afecţiunilor pulmonare, în palpitaţii şi aritmii.

ZONA 14 – se masează: în mastite şi sinuzite maxilare.

ZONA 15 – se masează: în dureri abdominale, vertije, scăderea acuităţii auditive.

ZONA 16 – prin masaj uşor se combat sindroamele dureroase, în general migrenele, insomniile (se va masa de 2-3 ori/zi).

PUNCTELE 17 şi 19 – se masează: în afecţiuni alergice şi pulmonare.

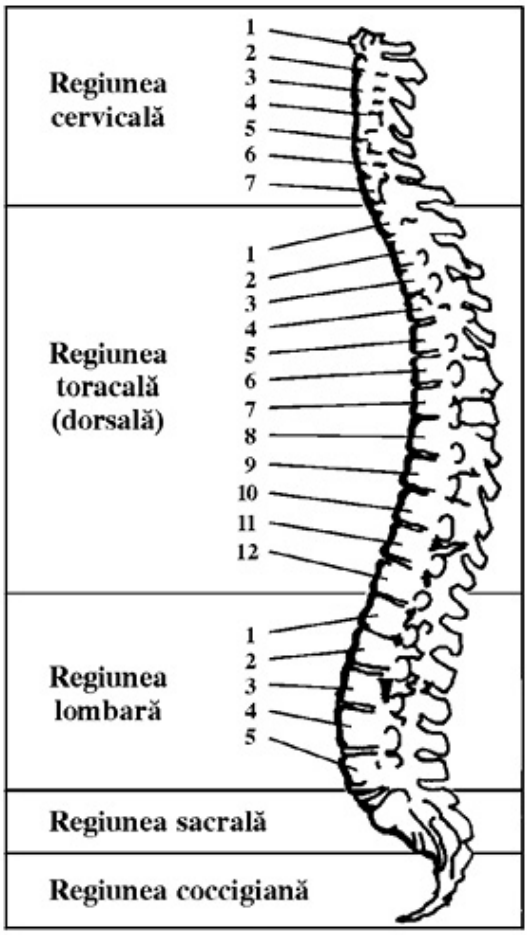
PUNCTUL 18 – punctul inimii. Prin masaj se va regla tensiunea arterială, indiferent dacă este mare sau mică.

PUNCTUL 20 – punct deosebit de important. Prin masarea lui, se vor combate durerile violente din ulcerele gastrice şi duodenale, din calculii biliari, ischemie, astm bronşic în criză.

5. Reflexologia vertebrală

Bazele reflexologiei vertebrale moderne au fost puse de A. Abrams (SUA), la începutul secolului nostru. Metoda de tratament prin reflexoterapie vertebrală constă în percuţia uşoară cu vârful unui deget pe apofizele spinoase (crestele dorsale ale vertebrelor). Timpul de percuţie este de la câteva secunde la 1-2 minute. Nu se vor face percuţii pe vertebre traumatizate.

Planşa 8



Repere:

- vertebra cervicală 7 (C7) este cea mai proeminentă;
- vertebra dorsală (toracală) 8 (D8 sau T8) se găseşte pe linia care uneşte vârfurile omoplaţilor;
- vertebra dorsală 12 (D12 sau T12) corespunde ultimei coaste;
- vertebra lombară 4 (L4) se află pe linia ce uneşte oasele bazinului.

Corespondenţele vertebrelor cu unele organe, funcţii, boli (după Abrams, Leprince şi Van Steen)

- prima vertebră cervicală (C1): cap, creier, auz, ameţeli, amnezie, nevralgie facială şi cervico-brahială;

- a doua vertebră cervicală (C2): urechi, corzi vocale, glande suprarenale, aritmie;
- a treia vertebră cervicală (C3): amigdale, dinţi, gingii, pancreas, cefalee;
- a patra vertebră cervicală (C4): astm bronşic, emfizem pulmonar;
- a cincea vertebră cervicală (C5): membre superioare, paralizia membrelor superioare, sughiţ;
- a şasea vertebră cervicală (C6): boala Parkinson (reduce tremurăturile), tahicardie paroxistică;
- a şaptea vertebră cervicală (C7): insuficienţă hipofizară, tremurături, tahicardie, boala Basedow, reanimare;
- prima vertebră dorsală (D1): contracţia ansei sigmoide, dilată pupila; percuţia sa este contraindicată în glaucom;
- a doua vertebră dorsală (D2): scade tensiunea arterială;
- a treia vertebră dorsală (D3): contractă pilorul, stimulează funcţia plămânilor şi plexul solar;
- spaţiul dintre D3 şi D4: hipotiroidie, hipertensiune arterială, hiperfuncţia hipofizei;
- a patra vertebră dorsală (D4): dilată plămânii şi le ameliorează funcţiile;
- a cincea vertebră dorsală (D5): deschide pilorul, insomnie, funcţia pancreasului;
- a şasea vertebră dorsală (D6): litiază biliară, contractă vezica biliară;
- a şaptea vertebră dorsală (D7): evacuează vezica biliară, boli de ovare;
- a opta vertebră dorsală (D8): splină, rinichi, ficat;

- a noua vertebră dorsală (D9): litiază biliară, dilată canalul coledoc, stimulează ovarele, dismenoree;
- a zecea vertebră dorsală (D10): cistită, celulită, edeme, calculi renali, gută, diabet zaharat, impotenţă sexuală, arterită;
- a unsprezecea vertebră dorsală (D11): boli de intestine;
- a douăsprezecea vertebră dorsală (D12): prostată, incontinenţă urinară;
- prima vertebră lombară (L1): ficat, pancreas, contracţia colonului ascendent;
- a doua vertebră lombară (L2): ficat, pancreas, contracţia colonului transvers;
- a treia vertebră lombară (L3): contracţia colonului descendent;
- a patra vertebră lombară (L4): contracţia colonului sigmoid şi a rectului;
- a cincea vertebră lombară (L5): atonia vezicii urinare, enurezis (urinatul noaptea în pat);
- prima vertebră sacrată (S1): favorizează erecţia;
- a doua vertebră sacrată (S2): contracţia rectului;
- a treia vertebră sacrată (S3): hemoroizi;
- a patra vertebră sacrată (S4): hemoroizi;
- a cincea vertebră sacrată (S5): hemoroizi, favorizează erecţia.

În loc de postfaţă

Am scris această carte, fundamentată, în primul rând, pe experienţa şi cazuistica amplă diagnosticată şi tratată de noi vreme de 15 ani, îndeplinindu-ne o datorie faţă de semeni, cu motivaţia şi intenţiile precizate în prefaţă şi fără a ne considera nici un moment specialişti deplini în domeniu.

Dacă bunul Dumnezeu ne-a înzestrat cu structura minunată definită prin ansamblul minte, suflet, corp uman, atunci avem obligaţia să-i cunoaştem şi să-i susţinem mecanismele subtile de funcţionare, adoptând un regim de existenţă care respectă legile naturale ale vieţii.

Organismul uman deţine imense posibilităţi de apărare şi regenerare care trebuie cunoscute şi întreţinute. În acest sens, sperăm că şi această modestă contribuţie îi va ajuta pe toţi cei conştienţi de valoarea incomensurabilă a sănătăţii şi receptivi la metodele naturale de profilaxie şi tratament să le considere ca fiind prima şi cea mai compatibilă soluţie în faţa bolilor, înaintea tratamentelor medicamentoase sau în combinaţie cu acestea, dacă tratamentul cu medicamente este indispensabil. Să nu uităm că orice intervenţie chirurgicală este o imixtiune în treburile Naturii.

Deşi în anumite cazuri intervenţiile chirurgicale sunt absolut necesare, credem totuşi că perfecţiunea organismului ne cere mai întâi să facem totul pentru a le evita. Nu am insistat pe regimurile dietetice, respectiv naturiste, deoarece acestea sunt descrise în lucrări de specialitate, ci am prezentat numai o parte din remediile naturale care s-au dovedit imediat conexe cu tratamentul reflexoterapeutic, unele inedite.

Ţinând seama de sugestiile pe care le vom primi din partea beneficiarilor cărţii de faţă şi de datele pe care le deţinem, ce nu au putut fi incluse în prezentul volum, intenţionăm să extindem aria de valabilitate a tratamentelor prin reflexoterapie. Evident, rezultatele care se obţin prin aplicarea tehnicilor reflexoterapeutice, combinate cu cele mai compatibile preparate naturale, în continua luptă împotriva îmbolnăvirilor ar fi cu mult mai bune dacă s-ar respecta bioritmul specific al fiecărui organ şi dualitatea bioenergetică, iar tratamentul s-ar efectua într-o unitate specializată.

Autorii

Postfaţă la ediţia a II-a

Vă mulţumim respectuos pentru că aţi consultat acest volum care conţine completări importante necesare în profilaxia şi terapeutica unor afecţiuni şi vă rugăm să vă exprimaţi opinia, inclusiv prin critici şi sugestii adecvate privind conţinutul, cu promisiunea certă că le vom respecta în orice ediţie ulterioară.

Totodată, vă invităm să vă adresaţi reflexoterapeuţilor veritabili, cu încrederea că evaluarea competentă aferentă va implica îmbunătăţirea categorică a stării dumneavoastră de sănătate prin tratamentele aplicate, respectiv recomandate ce aparţin acestei terapii milenare.

Numai în felul acesta şi foarte modesta noastră contribuţie se va integra în misiunea Divină de a reda şi menţine sănătatea. Argumentele susţinute prin rezultatele de multe ori miraculoase obţinute de practicienii în reflexoterapie au dovedit tuturor celor care cred că Dumnezeu este în noi şi noi suntem în Dumnezeu că masajele, alimentaţia şi remediile naturiste corespunzătoare sunt extrem de benefice.

Autorii

Piatra-Neamţ, 10 decembrie 2004

Bibliografie selectivă

1. Chirilă, P., *Medicina naturistă*, Editura Medicală, Bucureşti, 1987.
2. Chirilă, P., *Meditaţie la medicina biblică*, Editura Cristiana, Bucureşti, 1992.
3. Chiruţă, I., Postolică, V., *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*, Editura Polirom, Iaşi, 1999.
4. Chiruţă, A.I., Chiruţă, I., *Implicarea factorilor psiho-afectivi în ameliorarea actului terapeutic reflexologic*. Comunicare la Sesiunea ştiinţifică organizată de Universitatea „Petre Andrei", Iaşi, 18-21 iunie, 2004.
5. Chiruţă, A.I., *Contribuţia masajului reflex în tratamentul dismenoreei*. Lucrare de masterat, Universitatea de Stat din Bacău, 2004.
6. Chiruţă, A.I., Chiruţă, E.D., Chiruţă, I., *Factori care pot influenţa diagnosticarea reflexogenă corectă*. Comunicare la Sesiunea ştiinţifică organizată de Universitatea de Stat din Bacău, 16-18 septembrie, 2004.
7. Filimon, D.V., Postolică, V., *Incursiune în acupunctură. Numărul de aur în structura şi energetica sistemelor vii*, Editura Polirom, Iaşi, 2000.
8. Geiculescu, V.T., *Bioterapie. Reţete medicale fără medicamente chimioterapice*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1987.
9. Henry, G., Bieler, M.D., *Food is your best medicine*, Random House, New York, 1965.
10. Ivan, S., *Să ne tratăm şi fără medicamente*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1990.
11. Jeffrey, R.M., Kunz, M.D., Asher, J., Finkel, M.D. (eds.), *Family Medical Guide*, The American Medical Association, Random House, New York, 1987.
12. Kneipp, S., *Farmacia verde. Miracolul vindecării bolilor*, Editura Edinter, Bucureşti, 1995.
13. Mânecuţă, R.I., *Bioenergia, darul divinităţii*, Editura Miracol, Bucureşti, 1996.
14. Mârza, D., *Reflexologia în kinetoterapie*, Editura Symbol, Bacău, 1998.
15. Moţet, D. (coord.), *Îndrumător terminologic pentru studenţii secţiilor de kinetoterapie*, Editura Deşteptarea, Bacău, 1997.
16. Nicolae, C.D., *Leacuri şi remedii magice din Carpaţi*, Editura Ethos, Bucureşti, 1995.
17. Paşcu, V.O., *Tratament naturist integral*, Editura Moldova, Iaşi, 1994.
18. Popescu, O., *Inginer Valeriu Popa – Mit sau Adevăr?*, Casa de editură EDIMPEX-Speranţa S.R.L., Bucureşti, 2000.

19. Postolică, V., Săndel, Şt., *Studiul eliberării mediatorului chimic în procesele neuro-musculare prin modelare matematică*. Comunicare la Colocviul Naţional de Informatică, Universitatea „Al.I. Cuza", Iaşi, 1979.
20. Postolică, V., *Recente consideraţii matematico-neurobiofizice asupra eliberării mediatorului chimic în procesele neuro-musculare*. Comunicare la prima Sesiune ştiinţifică anuală a Asociaţiei Oamenilor de Ştiinţă din România, Centrul Piatra Neamţ, 1989.
21. Quan Liu Bing, Liang Wang Qi, *Optimum time for acupuncture. A collection of traditional Chinese chronotherapeutics*, Shandong Science and Technology Press, 1988.
22. Szekely-Bordeaux, E., *Evanghelia Eseniană a Păcii a Domnului Isus, Editura Soleil, Geneva, 1988.*
23. Treben, M., Sănătate din farmacia Domnului, Hunga Print, Budapesta, 1993.
24. Valnet, J., Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale, Editura Ceres, Bucureşti, 1987.